سلسلة كتب «للآباء والأمهات»

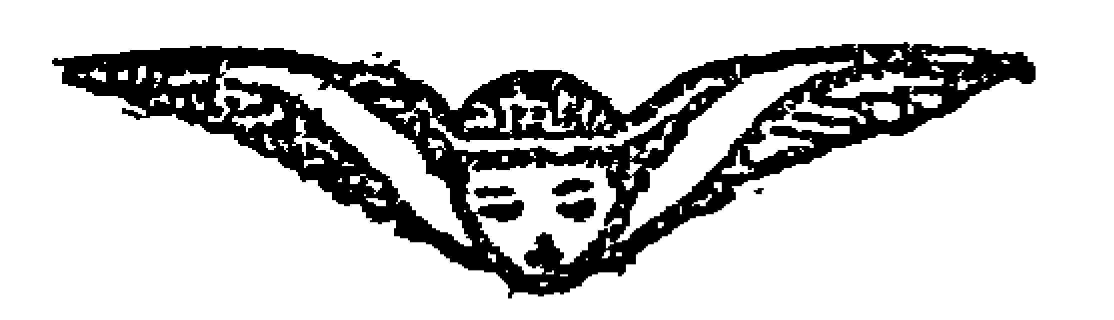
اشراف الدكتوره كاميليا عبد الفتاح

عادات الاستذكار ومهاراته السليمة

دكتورة سناء محمد سليمان

المدرس بقسم علم النفس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

37



ملتزمة الطبع والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ ش عدلي باشا - بالقاهرة

اهداءات ١٩٩٨

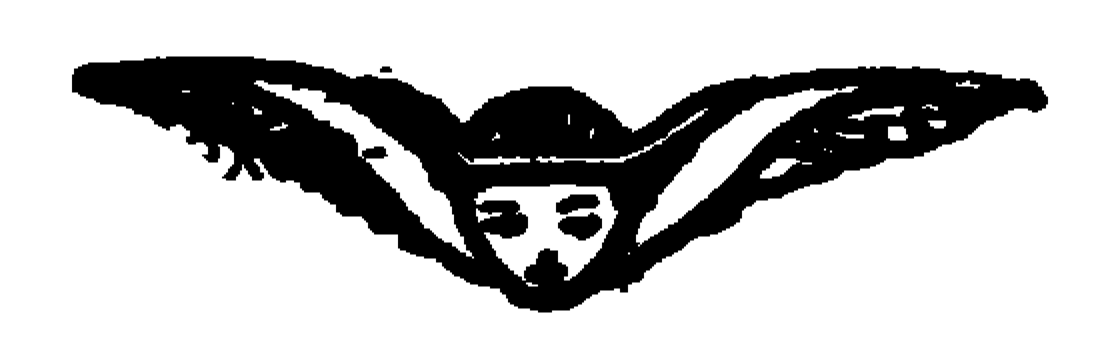
مؤسسة الاهرام للنشر والتوزيع

القاهرة

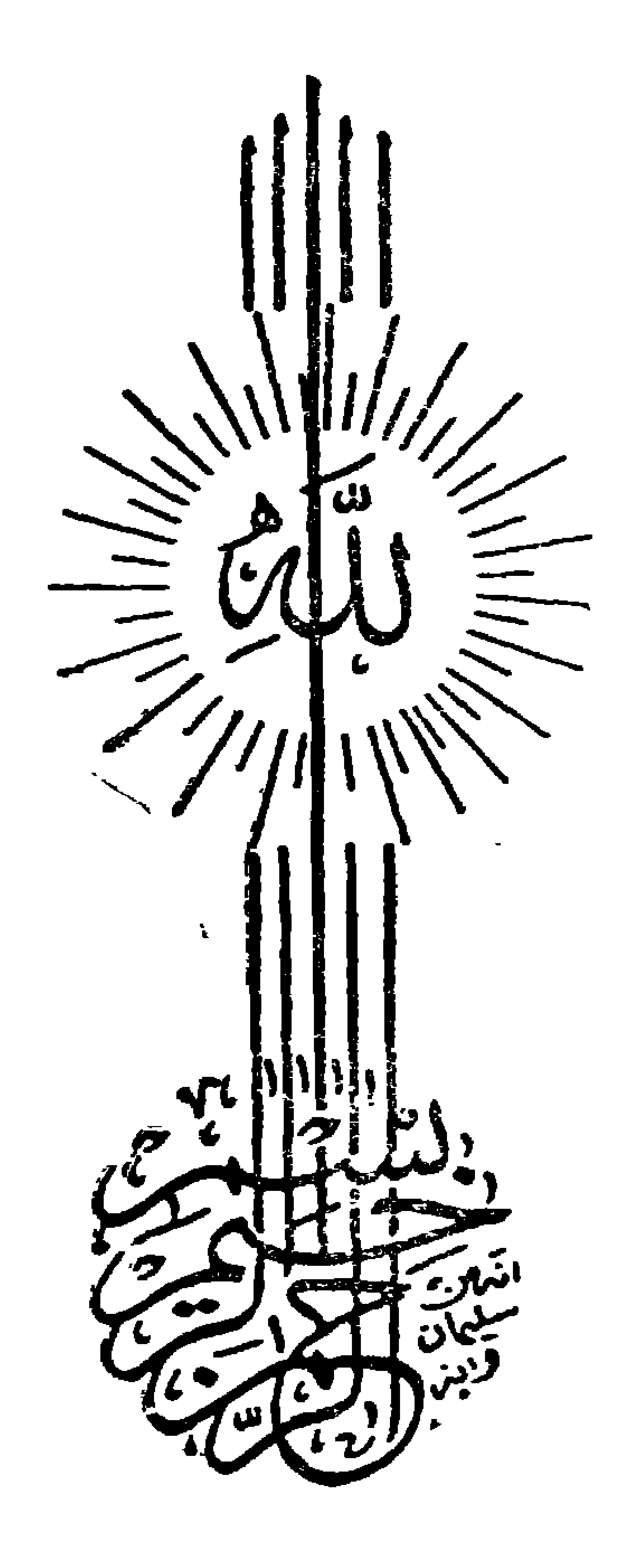
سلسلة كتب «للآباء والأمهات»
اشراف الدكتوره كاميليا عبد الفتاح

عادات الاستذكار ومهاراته السليمة

دكتورة سناء محمد سليمان
المدرس بقسم علم النفس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس



ملتزمة الطبع والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ ش عدلي باشا - بالقاهرة



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

مقـــدمة

ان عملية التعلم عملية معقدة تدخل فيها عمليات عقلية مختلفة . ووظيفة هذه العملية هو مساعدة الفرد على ان يتكيف مع البيئـــة المحيطة به بأبسط طريقة ممكنة له .

وتعتبر عملية الاستذكار من عمليات التعلم العامة التى لا غنى للطالب عنها فى أى مجال من مجالات العلوم المختلفة فهى عمليـــة ملازمة للمتعلم منذ بداية تعلمة الى نهايته لمـــا لها من أثر كبير هام على مستوى تحصيله ويتوقف نوع هذا المســـتوى وجـــودته على الطريقة أو الأسلوب المتبع فى هذه العملية .

ــ والاستذكار كالموقف الدراسى فى المدرسة يتأثر بكثير من العوامل الذاتية (كالذكاء ، والنواحى الشخصية والمزاجية) والعوامل البيئية والمدرســـية .

ــ وطبيعة الاســـتذكار تتيح لكل تلميذ أن يكتســـب انماطا سلوكية خاصة يكون من شأنها تحدد عادات الاستذكار ومهاراته

بين تلاميذ المجموعة الواحدة ، ولا يعنى تعدد عادات الاستذكار ومهاراته انها جميع صحيحة ، بل ان بعضا منها ربما يكون خاطئا مما يترتب عليه الشعور بالملل والاتجاه نحو كره المذاكرة بالاضافة الى ضعف التحصيل رغم بذل طاقة أكثر مما ينبغى ، ويعم ناتج الاستذكار على عمليات الاستذكار المستقبلة ، فالاستذكار الجيد يشجع على مداومة الاستذكار ، والفشل فى الاستذكار يدفع الى الهروب منه والى انخفاض مستوى التحصيل .

ان الاهتمام بعادات الاستذكار ومهاراته وتنميتها يعود بالنفع على ملايين التلاميذ والطلاب ، وعلى المجتمع الذى يستفيد من خبراتهم التى اكتسبوها ، كما ان فى متابعة عادات الاستذكار السليمة مايعود بالنفع على الاجيال القادمة .

وللأسرة دور هام فى اكساب الطالب العادات الصحيحة فى المذاكرة ، وذلك عن طريق التوجيه والارشاد المبكر منذ بداية التعليم مثل تشجيع الطالب على الاهتمام بدروسه منذ بداية العام الدراسى ، وان تهيىء له فرص الاستذكار بصورة عملية منظمه بشرط ان يكون هناك توازن فى مطالب الأسرة ، وتكامل فى جوانب شخصية الطالب .

ويقصد بالعادة شكل من اشكال النشاط كان فى أول الأمر خاضعا للارادة ومشعورا به ، ولكنه اصبح آليا بالتكرار ، وتساعد العادات على توفير الجهد والوقت ، ولكن من المحتمل انها تظل مستمرة بعد ان يزول أو يختفى الهدف الأصلى منها .

وتلعب العادة دورا هاما فى عملية التعلم ، وهى نوع من السلوك المكتسب يتكرر فى المواقف المتشابهة .

ويفسر الاستذكار الجيد بانه برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية المقررة التى درسها الطالب أو التى سيقوم بدراستها . وفى المذاكرة يقوم الطالب ببذل الجهد للتعرف على الحقائق والمعلومات والالمام لها ويتفحص الآراء ويحلل وينقد ويفسر ويحل المشكلات ويبتكر افكارا جديدة ، ويتقن المهارات ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده فى مجال دراسته وفى أسلوب حياته .

وقد قمت بأربع دراسات وبحوث ميدانية عن عادات الاستذكار ومهاراته هى :

الدراسة الأولى : عادات الاستذكار ومشكلاته فى علاقته بالتفوق الدراسى .

وكانت عينه البحث من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية العامة .

الدراسة الثانية : العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية .

الدراسة الثالثة : عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية .

الدراسة الرابعة : دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية .

— اتضح من هذه الدراسات وبعض الدراسات والبحوث الأخرى أن عادات الاستذكار ومهاراته ذات علاقة وثيقة بالتفوق فى التحصيل الدراسى ، فالذين يحصلون على درجات عالية فى العادات والمهارات الدراسية (بجانب بعض العوامل الأخرى) يتفوقون فى تحصيلهم الدراسى ، ولذلك فان العناية بهذه المهارات والعادات تعتبر مدخلا هاما لتحسين مستوى الانجاز المعرفى لهؤلاء التلاميذ ، بل ان هذه العادات والمهارات ينتقل اثرها الى مجالات الحياة المختلفة بدرجة اكبر من المعلومات التى يستوعبها التلاميذ

فهى ابقى على الزمن مما يحفظون من معلومات ومعارف لانها المدخل
اليها والدافع لها .

كذلك اتضح ايضا ان كلا من الاناث والذكور طلبة المدرسة الابتدائية والاعدادية والثانوية فى حاجة الى معرفة عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، وانهم لديهم الرغبة فى ذلك ، ويوافقون على حضور دروس عملية (برامج) تتناول كيفية الاستذكار الجيد ، كما يحبون ان يحدثهم المدرسون عن عادات الاستذكار السليمة ، وهم على استعداد لتنفيذ النصائح التى سوف تلقى عليهم عن طريق الاستذكار الجيد ، ويشعرون بحاجاتهم الى تطبيق عادات الاستذكار السليمة ، وليس لديهم مانع من تغيير وتعديل العادات الحالية التى يتبعونها فى الاستذكار اذا تعلموا العادات السليمة والجيدة .

هذه الرغبة الملحة والحاجة الماسة لدى الطلبة والطالبات الى تنمية وتعديل عادات الاستذكار ومهاراته الراهنة دفع الباحثة الى اعداد هذا الجهد لمساعدة هؤلاء الطلبة والطالبات فى التعرف على عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة ، حتى يمكنهم الاستفادة القصوى من امكاناتهم المتاحة فى تنظيم استذكارهم الدروس

واتباع العادات السليمة للنهوض بمستوى تحصيلهم الدراسى ، وتوفير الجهد والوقت المبذولين فى عملية المذاكرة .

وبرنامج تنمية عادات الاستذكار ومهاراته الذى سوف نقوم بعرضه فى الصفحات التالية يدور حول عدد من المحاور هى :

المحور الأول : تنظيم وقت المذاكرة .

المحور الثانى : مكان المذاكـــــرة .

المحور الثالث: كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع اليه

المحور الرابع : كيفية المذاكـــــرة .

المحور الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وادائه .

— ولا يعنى التقسيم السابق ان هذه المحاور منفصلة ، ولكن هى فى حقيقة الأمـــر متداخلة ومترابطة ، وتتفاعل مع بعضـــها البعض ، وكل جانب يؤثر فى الجـــانب التالى له والسابق عليـــه ويتأثر بـــه .

فمثلا كيفية الاستعداد للدرس الجديد اى تحضـــيره بالمنزل وتركيز الانتباه أثناء شرح المدرس داخل الفصل (المحور الثالث)

يتأثر الى حد كبير بتنظيم الطالب للوقت ، وتهيئة المكان المناسب للاستذكار (المحوران الأول والثانى) ويؤثر ايضا فى كيفية المذاكرة ، وفى كيفية الاستعداد للامتحان وادائه (المحوران الرابع والخامس).

ـ والهدف من هذا التفصيل أن يتمكن الطالب من الالمام بالمهارات والعادات المرتبطة بكل محور من المحاور الخمسة سالفة الذكر .

ـ وفيما يلى العرض التفصيلى لاهم عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة مدعمة بالأمثلة والأشكال التوضيحية .

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى عرضها وان ينتفع بها الطلبة والطالبات المنفعة المرجوة .

الباحثة

د . سناء محمد سليمان

فبراير ١٩٨٩ م

قبل استعراض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة سوف نتحدث بايجاز عن بعض مبادىء التعلم الجيد حيث ان التعلم الجيد هو الذى يستهدف تنميه قدرة الفرد على التعلم واكتساب الخبرات واستخلاص الحقائق بنفسه ولا يقتصر على حشد المعلومات والحقائق فى ذهن الفرد لأن المعلومات مهما بلغت صحتها مصيرها اما الى النسيان والزوال أو ان عجلة التقدم العلمى تأتى بغيرها وتصبح غير نافعة .

مبادىء التعلم الجيد :

١ ــ مبدأ التكرار : Law of frequency

لحدوث التعلم لابد من التكرار أو الممارسة أو المران ، فلا يستطيع الفرد ان يحفظ قصيدة شعر من قراءتها مرة واحدة . بل لابد من تكرارها عدة مرات ، ويؤدى التكرار الى اجادة التعلم واتقانه .

٢ ــ الدافعية : Motivation

لحدوث عملية التعلم لابد وان يكون هناك دوافع تدفع الفرد نحو بذل الجهد والطاقة لتعلم المواقف الجديدة أو حل ما يجابهه من مشكلات .

٣ — توزيع التمرين : **Distributed**

ويقصد بتوزيع التمرين ان تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة ، فالقصيدة التى يلزم لحفظها تكرارها عدة ساعات ، يكون تعلمها اسهل وأكثر ثباتا او رسوخا فى الذهن اذا قسمنا هذه الساعات على عدة ايام بدلا من حفظها فى جلسة واحدة مركزة .

٤ — الطريقة الكلية : **Whol Learning**

مؤداها ان يأخذ المتعلم اولا فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته ككل ثم بعد ذلك يبدأ فى تحليله الى جزئياته ومكوناته التفصيلية .

وتقوم هذه الطريقة على اساس نظرية « الجشتالت » فى الادراك الحسى ، والتى تؤكد أن الادراك الكلى السابق على الادراك التفصيلى التحليلى ، وهى افضل من الطريقة الجزئية فى التعلم .

٥ — مبدأ التسميع الذاتى : **Reciting**

معناه أن سيسترجع الفرد ما استذكره من حين لآخر لمعرفة

مدى ما احرزه من نجاح وعلاج مايبدو من مواطن الضعف فى التحصيل والتأكد من الحفظ والفهم .

٦ — مبدأ الارشاد والتوجيه Instructions

يؤدى ارشاد المتعلم الى الاقتصاد فى الجهد اللازم لعملية التعلم وعن طريقة تعليم الفرد الحقائق الصحيحة منذ البداية بدلا من تعلم أساليب خاطئه — ثم يضطر لبذل الجهد نحو تعديل الاخطاء ثم تعلم المعلومات الصحيحة بعد ذلك فيكون جهده مضاعفا .

٧ — معرفة النتائج : Knowledge of result

اى ان المتعلم يحاط بصفه دائمة بنتائج تقويم تحصيله فيعرف ان كان يسير فى الطريق السليم ، كما يعرف مواطن القوة فيعمل على تقويتها ويعرف مواطن الضعف فيعالجها ويستفيد من هذا المبدأ كل من المعلم والمتعلم .

٨ — مبدأ النشاط الذاتى :

ان التعلم الجيد الذى يقوم على النشاط الذاتى للمتعلم ، وعن طريق البحث والاطلاع والتنقيب واستخلاص الحقائق وجمع المعلومات بدلا من ان يقف سلبيا ويتلقى المعلومات جاهزة من

المدرس ، فالمعلومات التى يحصلها عن طريق نشاطه الذاتى لاتكون عرضة للنســيان ، فالمتعلم يجب أن يكون نشطا فعالا فى عمليـــة التعلم .

(عبد الرحمن عيسوى — ١٩٨٥)

— وبعد استعراض بعض مبــادىء التعلم الجيد — نبدأ فى عرض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة .

عادات الاستذكار ومهـاراته السليمة

اولا : تنظيم وقت المذاكرة :

بعض الطلاب ليس لديهم وقت محدد للمذاكرة ، يذاكـــرون حسب المزاج ويلعبون حسب المزاج ، بعضهم لا يذاكرون فى مكان محدد ، بل يذاكر حسب الظروف والصدفه . ولكن اذا أراد الطالب الطريقة الصحيحة فلابد من تنظيم الوقت وتنظيم المكان .

تنظيـم الوقـت :

لتنظيم وقت المذاكرة يجب مراعاة الأمور الآتية :

١ ـــ القيام من النوم فى الصباح فى وقت محدد .

٢ ـــ تناول طعام الافطار فى وقت محدد .

٣ ـــ تناول طعام الغداء فى وقت محدد .

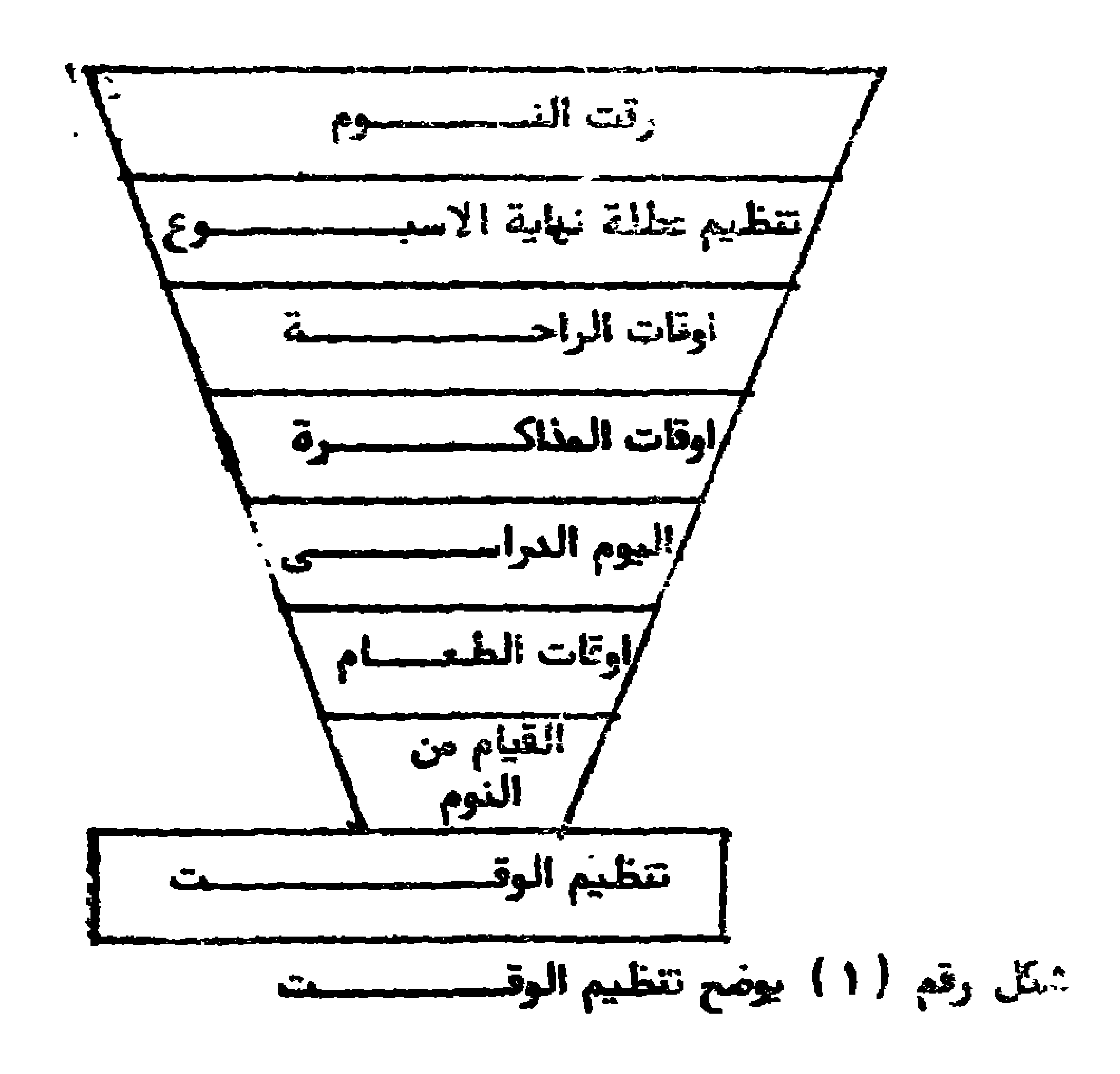
٤ ـــ تناول طعام العشاء فى وقت محدد .

٥ ـــ تحديد الوقت الأفضل للمذاكرة .

٦ — تحديد الوقت الأفضل للراحة .

٧ — التوجه الى النوم فى المساء فى وقت محدد .

وذلك كما هو موضح بالشكل التالى :



شكل رقم (١) يوضح تنظيم الوقـــــــت

وسوف نتناول بالشرح المفصل الجوانب السابقة الواحد تلو الآخـــر .

وقت القيام من النـــوم :

لتحديد وقت القيام من النوم فى الصباح يفضل مراعاة ما يأتى :

١ — النهوض المبكر افضل من النهوض المتأخر . ويفضل ان يتعود الطالب على ان ينهض من النوم فى موعد ثابت لأن تغيير مواعيد القيام من النوم من يوم الى آخر يرهق الجسم ويقلل من نشـــاطه .

٢ — يراعى الوقت اللازم للاعمال التى تتم بين القيام من النوم والذهاب الى المدرسة مثل : غسل الوجه ، والوضوء ، واداء الصـــلاة ، وتناول طعام الافطار ، وتغيير الملابس وترتيب مكان النوم (السرير) ، وزمن الانتقال الى المدرسة .

٣ — استخدام ساعة منبه (ان وجد) لتوقظك فى الصـــباح كل يوم وفى موعد ثابت .

— اما اذا لم يتعود الطالب على النهوض فى الوقت المناسب يتعرض لبعض المشاكل منها :

١ — قد لا يتناول طعام الافطار لضيق الوقت ، وبـــذلك يفقد نشاطه طوال اليوم نظرا لحاجة الجسم الشديدة الى وجبـــة الافطار بصفة خاصة .

٢ — قد ينسى الطالب بعض أدواته المدرسية او بعض الكتب بسبب توتره نتيجة التأخر فى النهوض وضيق الوقت المتاح له .

٣ — قد يتأخر عن موعد المدرسة ويتعرض لعقاب أو يحرم من دخول المدرسة . وقد يتأخر عن اداء الامتحان (اذا كان اليوم من ايام الامتحانات) .

— مما سبق يتضح أهمية القيام المبكر فى الصباح المحسوب جيدا لان هذا يعطى للطالب النشاط الذهنى ، والنشاط البدنى ، ويعطى الوقت الكافى للافطار ، والوصول الى المدرسة فى وقت مبكر .

اهمية وجبة الافطار :

(أ) ان وجبة الافطار تأتى بعد (اثنتى عشر ساعة) تقريبا من الوجبة السابقة لها (العشاء) أى أن الجسم لم يتلق اى غذاء خلال هذه الساعات — فى حين ان وجبة الغذاء أو العشاء لا تفصلها سوى ست ساعات عن الوجبة السابقة .

(ب) أن وجبة الفطور يتبعها الجزء الأكبر من عمل اليوم حيث ان معظم جهد الطالب فى الحصص المدرسية والامتحانات التى تكون معظمها بين الساعة الثامنة والساعة الواحدة او الثانية — فى حين ان وجبة الغداء والعشاء يتلوها وقت الراحة .

اذن يجب النهوض من النوم مبكرا حتى نضمن توفر الوقت لتناول طعام الافطار .

— كما ان الاحساس بالنشـــاط بعد القيام من النـــوم هو احساس مؤقت سرعان ما يزول اذا ذهب الطالب الى المدرسة دون افطـــار .

— ان للجسم طاقة محدودة سرعان ما تنفذ تحت ضـــغط الدراسة أو العمل وان عـــدم تناول وجبة الافطار لمدة طويلة قد يؤدى الى الاصابة بالصداع أو الاغماء أو نقر الدم أو الشعور بالاعياء الشديد أو السريع .

— كما ان تناول وجبة الافطار فى موعد ثابت افضل لراحة الجسم والجهاز الهضمى ويفضل ان يكون طعام الافطار خفيفـــا من حيث الكم والنوع . حتى لا يربك الجهاز الهضمى — ويعكر مزاج الطالب خلال اليوم الدراسى .

وقتا الغداء والعشـــاء والمذاكرة :

— يفضل بل يجب أخذ فترة راحة بعد تناول وجبة الطعام — حيث ان الجسم بعد الأكل يكون منشغلا بالطعام وهضمه . فالوقت

التالى للطعام ليس هو افضل وقت للمذاكرة . ويستحسن استغلال الوقت التالى للطعام فى الراحة .

ولذلك يفضل عدم المذاكرة الا بعد مضى ساعة تقريبا من تناول الوجبة ، بعد هـذه الساعة يـكون الجسم قد استعـاد توازنه والعقل قد استعاد تركيزه .

— لذلك لابد من تنظيم لوقات وجبتى العشاء والغداء — حتى لا ترتبك مواعيد راحة الطالب ومواعيد الاستذكار .

وذلك لان تحديد تناول هذه الوجبات وعدم التهاون فى تغيير الموعد مطلقا يعنى احترام المواعيد الاخرى من راحة ومذاكرة ونوم . ويجب أن تساعد الأسرة الأبناء فى الالتزام والتقيد بهذه المـواعيد المحددة .

اوقات المـذاكرة :

يجب أن يكون لدى الطالب خطة محددة أو جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية ، ولتحديد مواعيد المذاكرة يجب مراعاة مايأتى :

١ — ان تكون المذاكرة فى الأوقات التى يكون فيها الطالب نشيط الجسم والذهن .

٢ — تجنب المذاكره بعد الاكل مباشرة .

٣ — أخذ فترة راحة لمدة ١٠ (عشر دقائق) تقريبا بعد كل ساعة من المذاكرة .

٤ — أخذ فترد راحه لمدة ½ نصف ساعة بعد كل ساعتيين أو ثلاث ساعات من المذاكرة .

٥ — ان يذاكر الطالب يوميا سواء كان هناك واجبات مدرسية او امتحان أو لم يكن .

٦ — ان يذاكر فى مواعيد يومية ثابته لتتكون لدى الطالب عادة الجلوس الى المكتب فى مواعيد معينة كل يوم .

٧ — عدم المذاكرة حتى ساعة متأخرة من الليل .

٨ — يجب على الطالب ان يعطى لنفسه سبع ساعات من النوم العميق يوميا على الأقل .

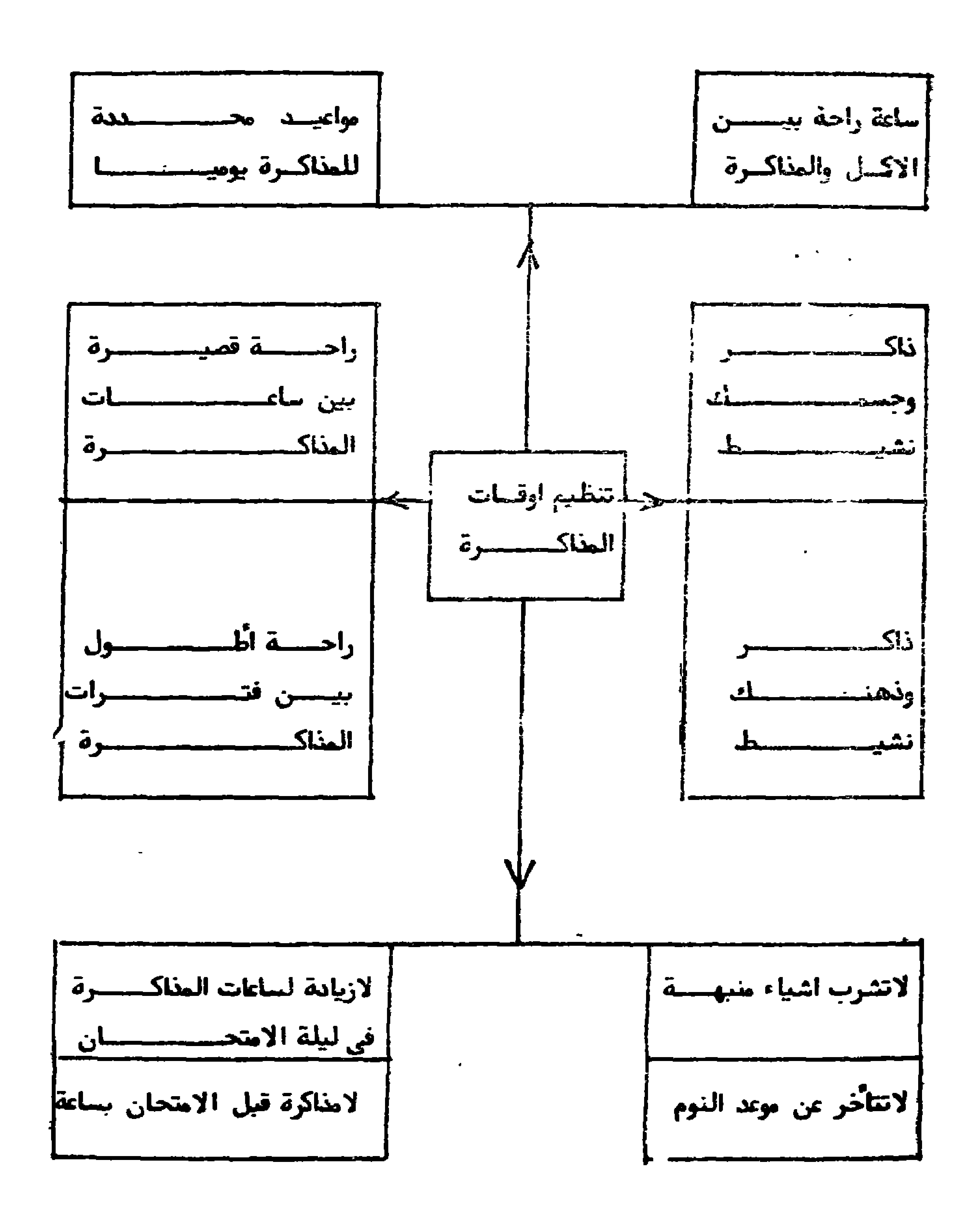
٩ — التوقف عن المذاكرة حين يأتى موعد النون لأن المذاكرة مع الارهاق فائدتها محدودة .

١٠— عدم المذاكرة قبل الامتحان مباشرة — اى الساعات القليلة السابقة للامتحان — لان ذلك يسبب للطالب مزيدا من التوتر ويؤدى الى نتيجة عكسية .

١١— لا يزيد الطالب ساعات المذاكرة استعداد لامتحان ما فى اليوم التالى ، وذلك لأنه اذا ذاكر يوميا وبانتظام لن يحتاج الى زيادة ساعات المذاكرة .

١٢— عدم تناول الشاى أو القهوة أو بعض المنبهات كوسيلة للتنبيه ، ويمكن تناول بعض العصائر أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالنشاط والطاقة .

ويوضح الشكل التالى رقم (٢) تنظيم أوقات المذاكرة .



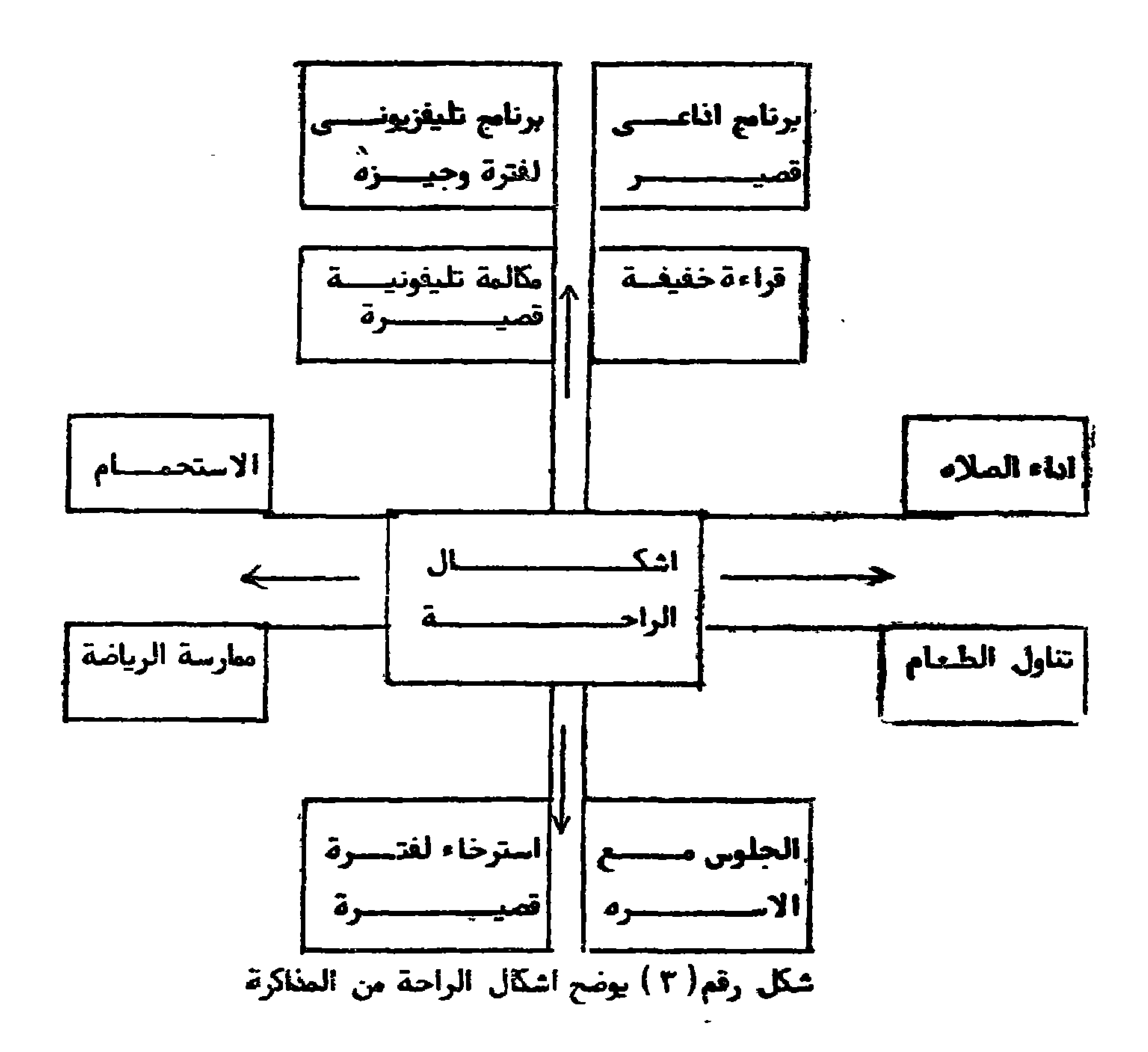
شكل رقم (٢) يوضح تنظيم اوقات المذاكرة

اوقــات الراحــة :

ان كل من يشعر بالتعب له الحق فى أخذ فترة راحة . وحتى يستطيع الطالب ان يتابع مذاكرته لدروسه بنشاط وكفاءة عليـه اخذ فترات راحة ، ويمكن ان تتخذ الراحه اشكالا متنوعة منها :

تناول وجبة الطعام ، اداء الصلاة ، الاستحمام ، الاستماع الى برنامج اذاعى قصير ، مشاهدة برنامج تليفزيونى لمدة محدودة ، ممارسة الرياضة ، ممارسة اى هواية ، الاسترخاء على مقعد أو على السرير لفترة وجيزه ، تصفح مجلة أو القراءة الخفيفة ، اجراء مكالمة تليفونية مع قريب أو صديق ولمدة قصيرة) ، أو الجـلوس مع الأسرة .

وذلك كما هو موضح بالشكل التالى :



شكل رقم(٣) يوضح اشكال الراحة من المذاكرة

تنظيم عطلة نهاية الأسبوع :

— يعتقد بعض الطلاب ان العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه فحسب ، الا ان معظم الطلاب الممتازين يستغلون جزءا من هذه العطلة فى المذاكره ايضا — ولذلك يجب ان يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة وذلك كما يلى :

١ — تحديد وقت الفراغ اثناء العطلة الاسبوعية ويمكن ان تتم فيه الزيارات للأقارب او الأصدقاء .

٢ — يمكن أداء النشاط الذى يستغرق وقتا طويلا فى العطلة الأسبوعية وليس فى الأيام العادية (الاشتراك فى مبارة كرة قدم مثلا) أو ممارسة الهوايات المفضلة .

٣ — الحرص على المراجعة الشاملة للدروس التى اخذها الطالب فى ذلك الاسبوع .

٤ — محاولة أداء الواجبات المدرسية التى تحتاج الى وقت طويل (حفظ قصيده ، رسم خريطة ، عمل بحث) .

٥ — يجب الاستعداد وتحضير دروس اليوم التالى للعطلة .

الجــدول الأســبوعى :

بناء على ما سبق الاشارة اليه من تنظيمات الوقت المتعلقة بتحديد أوقات القيام من النوم فى الصباح ، وتناول وجبات الطعام ، واليوم الدراسى ، والمذاكرة ، والراحة والنــوم . يملأ الجــدول الأسبوعى المرفق مبينا فيه ما يأتى :

١ ــ وقت القيام من النــوم .

٢ ــ أوقات تناول وجبات الطعام الثلاث .

٣ ــ أوقات الدراسة (الذهاب والعودة من المدرسة) .

٤ ــ أوقات المذاكرة .

٥ ــ أوقات الراحــة .

٦ ــ وقت النــوم .

٧ ــ نشاط عطلة نهاية الأسبوع .

الجـــدول الأســـبوعى

الساعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثا	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٦صباحا							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢ظهراً							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							

ملاحظـــة :

لقد افترض الجدول افتراضين :

١ ــ أن ساعة القيام من النوم هى السادسة صباحا .

٢ ــ ساعة التوجه الى النوم هى العاشرة مساءا .

ومن الممكن ان يغير كل طالب هذين الوقتين بما يتناسب مع ظروفه الخاصة ، بشرط ان يوفر لنفسه وقتا كافيا للنوم ودون اخلال بواجباته المدرسية .

ثانيـا :

مكان المـذاكرة :

يجب ان تتوافر فى مكان المذاكرة عدة شروط هامة منها :

١ — ان تكون الاضاءة كافية وسليمة ، فلا تكون خافتـه أو شديده جـدا حتى لا تضر البصر ، وفى بعض الأحيان يشـعر الطالب بالصداع او الرغبة فى النوم بسبب عدم كفاية الاضـاءة اثناء المذاكرة . اما اذا كانت الاضاءة كافية ومناسبة ويشعر الطالب بالصداع فمن المحتمل ان يكون السبب ضعف البصر وعليه الذهاب الى طبيب العيون الذى قد يوصى باستخدام نظارة طبية .

٢ — الجلوس فى مكان جيد التهوية ، حتى لا يفقد الطالب نشاطه بسرعة وذلك لأن الهواء النقى ينعش الجسـم والعقل ، اما الهواء الفاسد فيصيب الجسم والعقل بالخمول .

٣ — ان يكون مكان المذاكرة هادئا حيث ان الضوضاء تشتت الانتباه وتضعف التركيز .

٤ — الجلوس فى مكان معتدل الحرارة ، فلا هو بالبارد جدا أو الحار جدا لان شدة البرودة أو الحرارة تعيق المذاكرة والتركيز .

٥ — ان يواجه الطالب شيئا لا يشتت الانتباه وهو جالس يستذكر دروسه ، ومن الأفضل أن يواجه حائطا بدلا من مواجهة نافذة أو شارع .

٦ — يستعمل مكتبا مناسبا واسعا يتناسب مع مرحلته الدراسية وسنه وجسمه . (ان تيسر ذلك او ان وجد) .

٧ — عند الجلوس الى المذاكرة يجب ان تكون الكتب التى سوف يذاكر فيها قريبة بحيث يتناول الأشياء التى يريدها وهو جالس على مكتبه .

٨ — يجب الجلوس على كرسى معتدل ظهره مستو سطحه .

٩ — يفضل المذاكرة فى مكان بعيد عن حجرة المعيشة أو بالقرب منها (اذا تيسر ذلك) وبعيدا عن مدخل الشقة حتى يبعد الطالب عن مصدر الازعاج والضوضاء .

١٠— يفضل ترك باب الغرفة مغلقا اثناء المذاكرة حتى لا يتشتت الانتباه ويخفف من الضوضاء داخل المنزل اذا كان هناك ضوضاء .

١١ — عدم الاستماع الى « الراديو » أو المسجل اثناء المذاكرة حتى لا يعيق التركيز والمذاكرة .

— ويوضح الشكل التالى شروط مكان المذاكرة :

اضاءة كافية	تهوية جيدة	حرارة معتدلة	هدوء كـاف

مكان المذاكرة

كرسى معتدل	كتب قريبة	مكتب واسع	مصباح مكتب

الخلاصـــة :

— لتحديد مكان المذاكرة وأوقاتها يجب على الطالب ان يراعى ما يلى :

١ — تنظيم الوقت تنظيما جيدا .

٢ — النهوض المبكر فى الصباح بانتظام .

٣ — الحرص على تناول وجبة الافطار فى موعدها ودون تأخير .

٤ — تحديد مواعيد وجبات الطعام الاخرى ، والتقيد بهذه المواعيد قدر الامكان .

٥ — تحديد ساعات المذاكرة مع مراعاة الأوقات المناسبة والتى تعود بالنفع والمذاكرة الامثل .

٦ — تحديد أوقات الراحة بين ساعات المذاكرة ، والتقيد بهذه الأوقات قدر الامكان .

٧ — عمل جدول اسبوعى يبين فيه نوع النشاط لكل ساعة من ساعات كل يوم .

٨ — اختيار مكان للمذاكرة تتوافر فيه جميع الشروط اللازمة من اضاءة وتهوية وغيرها من الأمور التى تحدثنا عنها سلفا .

ثالثا : كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع اليه :

من المشكلات التى يواجهها الطالب مشكلة كيفية الاستماع الجيد لشرح المدرس ، وكيف يمكنه أخذ ملاحظات مفيدة من الشرح . وهناك ثلاث مراحل يجب الاهتمام بها هى :

١ — مرحلة ماقبل الدرس (أى الاستعداد له) .

٢ — مرحلة شرح الدرس ذاته .

٣ — مرحلة ما بعد شرح المدرس للدرس .

وسوف نتناول كل مرحلة من المراحل سالفة الذكر بالشرح التفصيلى .

١ — كيفية الاستعداد للدرس :

— يجب على الطالب الاستعداد للدرس الجديد بالمنزل حتى يستفيد من شرح المدرس الاستفادة القصوى .

— يجب مراجعة الدروس السابقة حتى يسهل على الطالب ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة فى الدروس السابقة . ويفضل التركيز فى مراجعة الدروس السابقة على الدرس الأخير

بوجه خاص ، لان الدرس الجدد فى الغالب يكون ذات صله قوية بالدرس السابق له ، مما يسهل فهم الدرس الجديد .

— يجب قراءة موضوع الدرس الجديد فى الكتاب المقرر حتى تكون لدى الطالب فكرة مسبقة عن محتوى الدرس وذلك يسهل عليه الاستماع والفهم .

٢ — كيفية الاستماع للدرس داخل الفصل :

هناك بعض الطلاب لا يستفيدون الاستفادة المرجوة من شرح المدرس داخل الفصل لعدة أسباب او الى سبب من الاسباب الاتيــة :

(أ) عدم الرغبة فى الاستماع للدرس .

(ب) عدم قراءة الدرس الجديد قبل الذهاب للمدرسة اى عدم الاستعداد له .

(جـ) عدم التفريق بين المهم والأهم فى شرح المدرس .

(د) قلة المهارة فى تسجيل النقاط الهامة فى شرح المدرس .

— ولكى يستمع التلميذ او الطالب الى شرح المدرس بطريقة مفيدة يجب مراعاة ما يأتى :

— قراءة الدروس السابقة .

— قراءة موضوع الدرس الجديد فى الكتاب المقرر.

— الاهتمام بموضوع الدرس اثناء الاستماع لشرح المدرس ، لان الاهتمام يجعل الطالب يستمع الى الدرس باراده وتصميم ، وان عدم الاهتمام يجعل الطالب لا يركز لشرح المدرس .

— لا يشغل الطالب ذهنه بأى موضوع خارج عن موضـــوع الدرس ، فلا يفكر فى مشكلات خاصة او فى اشياء يرغب فى تنفيذها او اى شىء آخر .

— النظر الى وجه المدرس طـوال الوقت ، ولا ينظر الى الكراسة او الزملاء فهذا يساعد على الاستماع باهتمام وتركيز .

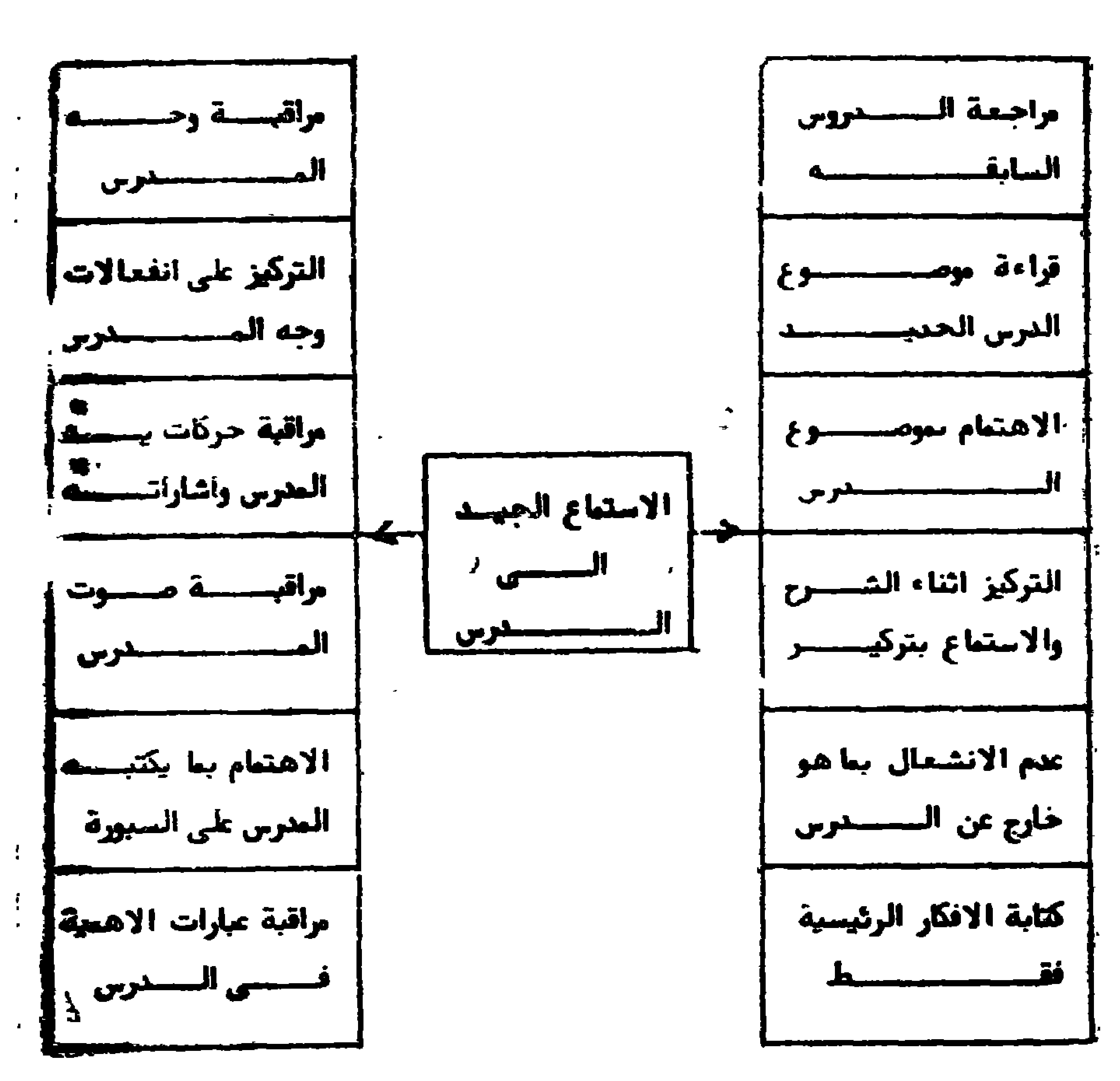
— مراقبة ملامح وجه المدرس فهذا يساعد على الاستماع اليه ويساعد على الربط بين انفعالات الوجه واهمية الكلام المصاحب لتلك الانفعالات .

مراقبة حركات يدى المدرس واشاراته لان لها دلالات مصاحبة لمعانى الجمل التى يقولها .

— الاهتمام بما يكتبه المدرس على السبورة فهـو عادة من الاشياء الهامة فى الدرس .

ـ يجب على الطالب مراقبة عبارات او كلمات التركيز التى يذكرها المدرس « فعندما يقول مثلا : وخلاصة القول او باختصار » او يجب الا ننسى ، وموجز القول ، يجب ان ننتبه الى هذه النقطه ، ما هى النتائج) فمعنى هذا انه ينوى ان يلخص اشياء كثيرة قالها . أى يعطى فكره رئيسية ، ويجب تركيز الاستماع الى ما سوف يقوله ، ويفضل ان تدون الأفكار الرئيسية فى كل درس .

ـ ويوضح الشكل الآتى عناصر الاستماع الجيد الى شرح المدرس داخل الفصل .

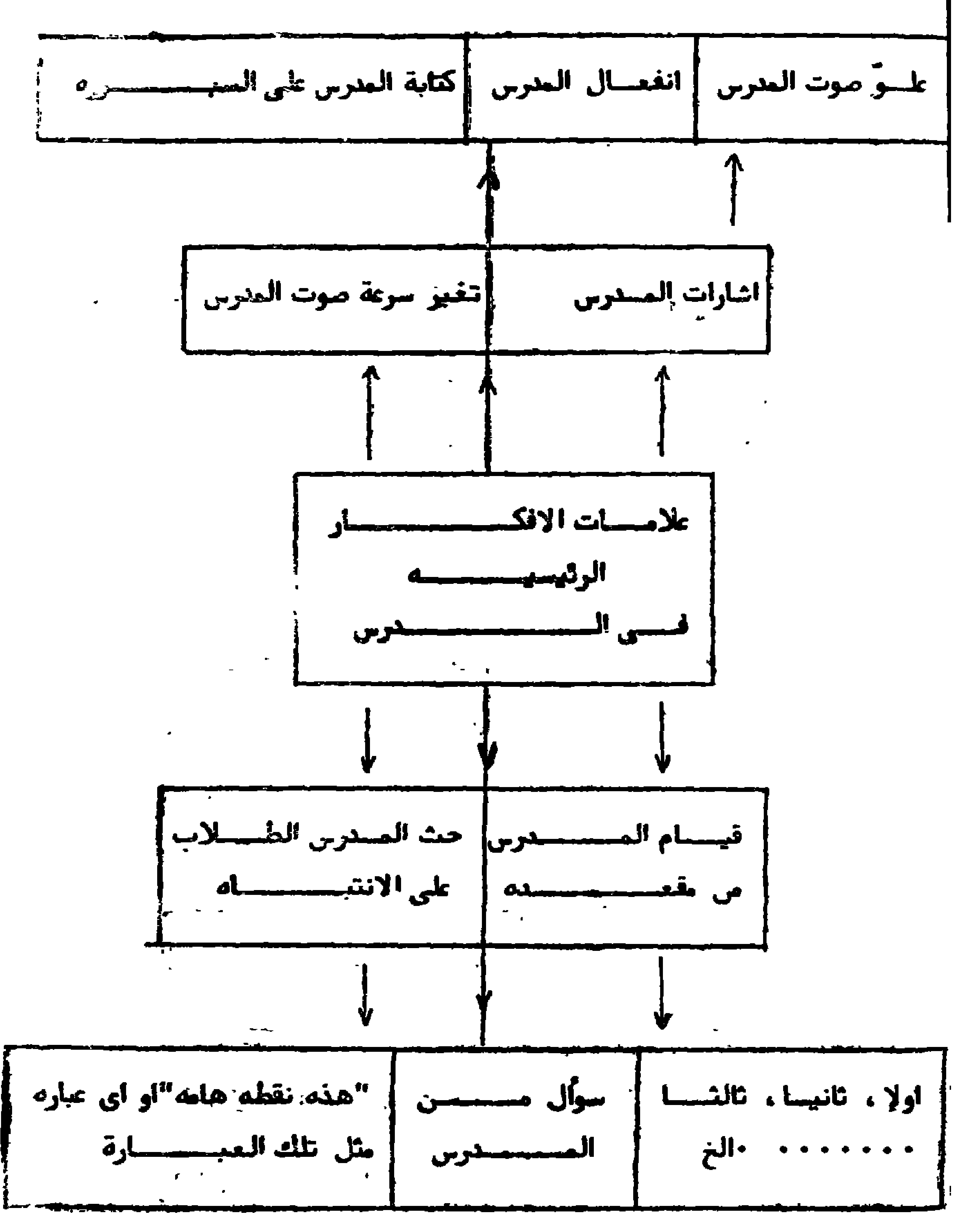


شكل رقم (٥) يوضح عناصر الاستماع الجيد الى الدرس داخل الفصل

استخراج الافكار الرئيسية فى الدرس :

اذا لم يتعرف الطالب على الأفكار الرئيسية فى الدرس فانـــه يصعب عليه متابعة تسلسل الأفكار اثناء شرح المدرس للدرس ، كذلك قد يكتب بعض الأفكار غير الهامة ظنا منه انه يكتب افكارا رئيسية ، كذلك قد لا يكتب فكرة رئيسية ظنا منه انها فكرة ثانوية .

ـــ ويوضح الشكل الآتى علامات الأفكار الرئيسية فى الدرس .



شكل رقم (٦) يوضح علامات الافكار الرئيسية فى الدرس

ـ بالنظر الى الشكل السابق نجد انه لتحديد الأفكار الرئيسية فى الدرس لابد أن نتذكر ما يأتى :

١ ـ عندما يرفع المدرس صوته ، أو ينفعل أو يكتب على السبورة فهناك افكار رئيسية يريد التركيز عليها .

٢ ـ عندما تتغير سرعة كلام المدرس ويتحول من كلام سريع الى كلام هادىء ، أو عندما يقول : أولا ، ثانيا فتلك افكار رئيسية سوف يقوم بشرحها .

٣ ـ عندما يقوم المدرس من الكرسى الذى يجلس عليه ويقف ليشرح نقطه معينة فمن المحتمل انه سوف يقول فكرة رئيسية ، أو عندما يطلب الانتباه اليه فهناك فكرة رئيسية يريد الاستماع اليها .

٤ ـ عندما يوجه سؤالا معينا ليجيب عليه هو او الطلاب فذلك السؤال اشارة الى فكرة رئيسية .

٥ ـ عندما يصف فكرة أو نقطه بالاهمية (هذه نقطة هامة ، او مشكلة هامة) فهذا يعنى الى أهمية النقطة وانها فكرة رئيسية .

واذا حدثت النقاط السابقة يجب على الطالب ان :

أولا : تركيز الانتباه على ما يقوله المدرس .

ثانيا : كتابة الفكرة الرئيسية بسرعة قبل ان ينتقل المدرس الى افكار اخرى .

ثالثا : وضع خط تحت عنوان الفكرة الرئيسية التى اشار اليها المدرس .

رابعا: وضع اشارة على اية فكرة لا يفهمها من المدرس ليسأل عنها المدرس اثناء شرح الدرس أو فى نهاية الشرح .

— علما بأنه لا ينتهى عمل الطالب بانتهاء شرح المدرس للدرس وتدوين الملاحظات الرئيسية بل عليه ان يقوم بقراءة الدرس مرة اخرى بعد العودة الى المنزل فى نفس اليوم فى الكتاب المقرر ، ووضع اشارة على النقاط غير الواضحة ليسأل عنها المدرس فى الحصة القادمة او فى حجرته الخاصة بالمدرسة . وعليه ان يجهز الأسئلة التى يريد ان يستوضح المدرس فيها ويسأل عنها فى ورقة خارجية ، ولا يتردد فى سؤال المدرس عن النقاط التى لا يفهمها .

الخلاصـــة :

— لكى يستمع الطالب الى شرح المدرس بطريقة مفيدة يجب مراعاة الأمور التالية :

١ — مراجعة الدروس السابقة حتى يسهل فهم موضوع الدرس الجديد .

٢ — قراءة موضوع الدرس الجديد قبل الذهاب الى المدرسة .

٣ — ان يهتم الطالب بالدرس الجديد وان يكون لديه الرغبة فى الاستماع اليه .

٥ — ان يتعرف الطالب على الأفكار الرئيسية فى الدرس الجديد .

٦ — الانتباه الى عبارات المدرس التى تدل على اهمية الفكرة التى سوف يقوم بشرحها حتى يستمع اليها بتركيز واهتمام .

٧ — قراءة موضوع الدرس بعد العودة للمنزل فى نفس اليوم حتى يحفظه ويستوعبه (وذلك لسهولة تذكر المعلومات التى حصل عليها ، وهذا افضل من تركها والعودة اليها بعد وقت طويل) .

٨ — سؤال المدرس عن الامور الصعبة او غير المفهومة حتى يستكمل فهم الدرس .

٩ — لكل مدرس عادات خاصة به من حيث طريقة الشرح وطريقة التركيز على النقاط الهامة والطالب المجتهد هو الذى يتعرف على هذه العادات ويسير فى مذاكرته للمادة الدراسية على ضوئها .

رابعـــا : كيفية المذاكرة :

بعض الطلاب لديهم عادات ومهارات غير سليمة فى قـــراءة الدروس ومذاكرتها فيبطئون كثيرا فى قراءتهم ، وبذلك لا يستطيعون مجاراة الواجبات المتراكمة ، كما ان بعضهم ليس لديهم المهارة فى تنويع اســاليب القراءة الجيدة ، ولا يعرفون كيف يعينون ذاكرتهم على الحفظ فيقرءون الدروس عدة مرات دون التمكن من الاحتفاظ الطويل بما يقرءون لانهم لا يستخدمون العادات الســـليمة فى المـــذاكرة مما يجعلهم ينسون بسرعة .

كما ان كثيرا منهم يواجهون مشكلات تتعلق بطريقة قراءتهم للكتاب المدرسى ، وتؤثر هذه المشكلات على استيعابهم لما يقرءون ، وعلى حفظهم لـــا يقرءون ، كما تؤثر هذه المشكلات على سرعـــة قراءتهم .

— وسوف نعرض فى الصفحات التالية بعض هذه المشكلات الواحدة تلو الأخرى مع بعض الحلول التى يمكن اتباعها للتغـــلب على هذه المشكلات .

١ — مشكلة البطء فى القـــراءة :

بعض الطلاب يقضون وقتا أطول من اللازم فى قراءة الدرس المطلوب مذاكرته الذى قد يكون فصلا فى كتاب او جزءا من الفصل .

— وللتغلب على هذه المشكلة ولتحسين سرعة القراءة دون اهمال التركيز والاستيعاب يمكن اتباع ما يأتى :

١ — اقرأ فى مكان هادىء — حيث أن الضوضاء تعطل التركيز والاستيعاب فتضطر الى اعادة ما قرأت أكثر من مرة . فالقراءة فى مكان هادىء يساعد على الاستيعاب السريع وبالتالى يزيد من سرعة قراءتك .

٢ — اقرأ فى وقت مناسب : لانك اذا قرأت وجسمك متعب فستكون الفائدة محدودة والسرعة بطيئة .

٣ — نوع سرعة قراءتك حسب طبيعة المادة التى تقرؤها حتى لو كنت تقرأ فى نفس الكتاب . فهناك صفحات تحتاج الى دقة وهناك صفحات يمكن ان تقرأها بسرعة ، كما ان فى الصفحة الواحدة نجد فقرات أهم من فقرات .

٤ — نوع طبيعة قراءتك حسب هدفك من القراءة . فلا تقرأ كل الكتب بنفس الطريقة وبنفس السرعة . حيث ان للقراءة اهدافا عديدة تؤثر على طريقة القراءة ذاتها . فقراءة كتاب مقرر فى مادة دراسية سوف اقوم بأداء الامتحان فيها تختلف عن قراءة كتاب اضافى غير مقرر . وكلتا القراءتين تختلفان عن قراءة قصة للتسلية او قراءة جريدة يومية أو مجلة اسبوعية . وفى هذا النوع

الأخير اى القــراءة للتسلية لاتوجد قيود على الطالب فما عليه الا ان يقرأ كيفما يشـاء وحينما يشـاء .

أما القراءة استعدادا لامتحان قريبا أو بعيدا فستكون هــذه القراءة هى أكثر القراءات جدية .

٢ — مشكلة القراءه الجهرية :

بعض الطلاب لا يعرفون القراءة الصامته بل يقرءون دائمـا بتحريك شفاههم ، اى انهم يصرون على القراءة الجهرية بدلا من الصــامته .

فلابد ان يحاول الطالب أن يقرأ قراءة صامته . فالقــراءة الصامته تحقق استيعابا أكبر وسرعة اكثر ، كما ان القراءة الجهرية تتعب الجهاز الصوتى وتزعج الآخــرين ، وتحقق استيعابا أقــل وسرعة اقــل .

٣ — مشــكلة التراجـع :

بعض الطلاب لا يحركون عيونهم الى الأمــام بانتظام أثنــاء المطالعة . بل يرجعون انظارهم الى الأسطر التى سبق ان قرءوها وهذا التراجع يضيع الوقت ويقطع تسلسل الأفكار فى الكتاب .

— ويجب على الطالب اثناء قــراءته للدروس أن يذهــب بعينيه الى الأمام على السطور ولا يتراجع بها الى ما قرأ الا للتأكد

من فكرة ما ، حيث ان التراجع اذا أصبح عادة ساعد على ابطاء سرعة القراءة والمذاكرة .

٤ — مشكلة التثبيت :

هناك بعض الطلاب لا يدعون عيونهم تنطلق الى الامام ، فتثبيت العين فترة طويلة على جزء من السطر أو على كلمة دون حاجة الى ذلك . فهذا يضيع الوقت الذى هم فى أشد الحاجة اليه .

ويجب على الطالب الا يقف طويلا عند كل كلمة ، وان يجعل عينيه تنتقل باستمرار والى الامام فقط ، الا اذا كان يريد بهذا التثبيت حفظ أحد التعريفات أو بعض القوانين الرياضية أو بعض المعادلات الكيميائية او قصيدة شعر أو ما شابه ذلك .

٥ — مشكلة ضيق المدى البصرى :

— بعض الطلاب لا يقرءون وحدات كبيرة من الدرس بالنظرة الواحدة بل تلتقط العين بالنظرة الواحدة جملة او جزءا من الجملة بدلا من كلمة كلمة وذلك حتى يعطى لنفسه فرصة لتتابع المعانى والافكار الهامة .

فلابد ان يلتقط الطالب بعينيه مدى واسعا من الكلمات ، نصف السطر أو كله اذا أستطاع . ولا يقرأ حرفا حرفا أو كلمة كلمة . حتى لايفقد تتابع الأفكار والمعانى ويسير بسرعة السلحفاة .

٦ — مشكلة شرود الذهن (السرحان) :

بعض الطلاب يضعون الكتاب أمامهم ويقضون وقتا طويــلا وما زالوا يقرءون فى نفس الصفحة بسبب شرود الذهن وانشغالهم باشياء خارجة عن الموضوع المراد مذاكرته .

— وهنا يجب ان يحاول الطالب التركيز على ما يقرأ وان يعيش مع الكتاب وينسى الأمور الأخرى التى تشغل باله ، حيث أن العقل لا يمكن ان يركز على شيئين مختلفين فى وقت واحد فأما ان يقرأ او يسرح .

واذا شعر الطالب بالملل من كتاب معين او مادة دراســية معينة فعليه ان يتوقف عن القراءة ، حيث ان القراءة مع الملل تقلل من التركيز ودرجة الاستيعاب وتستهلك الوقت . كما ان الملل لا يأتى بعد عشر دقائق من بدء المذاكرة والقراءة مثلا بل ينشــأ عن القراءة لمدة ساعتين او ساعة فى مادة دراسية واحدة .

وعندما تمل من كتاب أو مادة دراسية انتقل الى كتاب آخــر لمــادة مختلفة تماما (عربى — حساب — تاريخ — علوم) أو توقف عن القراءة وابدأ فى كتابه شىء — أو اخذ فترة راحة .

ويجب على الطالب ان يذاكر تحت ضغط الوقت كأن يحدد لنفسه نصف ساعة لمذاكرة موضوع ما او ساعة كاملة لمذاكرة مادة دراسية معينة . ويعتبر ذلك من احسن عوامل تحسين سرعة المذاكرة ومن العادات الجيدة فى الاستذكار .

٧ — مشكلة عدم القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية :

— بعض الطلاب يتوهون وهم يقرءون فلا يعرفون على ماذا يركزون ؟ وما هى الأفكار الرئيسية ؟ فيصيبهم الملل والحيرة ويشعرون ان المادة الدراسية صعبة ، وان ليس لديهم القدرة على استيعاب كل الكتاب المقرر بصفحاته الكثيرة .

وهنا يجب على الطالب ان يحدد الأفكار الأساسية فى الموضوع الذى يقوم بمذاكرته حيث ان هذا التحديد يمكنه من توفير الوقت وذلك عندما يقوم بقراءة الموضوع مرة أخرى يكون قد حدد الأفكار الرئيسية ويتمكن من التركيز عليها .

— وجدير بالذكر ان خطوة تحديد الأفكار الرئيسية فى الموضوع او الدرس المراد مذاكرته يسبقها عدة خطوات هى :

١ — يتصفح الطالب الكتاب ويستعرض محتوى الفصل او الموضوع المراد مذاكرته استعراضا سريعا بالاطلاع على عناوينه

الرئيسية والفرعية ، وقراءة بعض السطور هنا وهناك او قراءة بعض الفقرات ، وقراءة ملخص الفصل ان وجد .

وبذلك يكون قد كون فكرة عامة عنه قبل الدخول فى تفاصيله .

٢ — بعد الفكرة العامة التى اخذها الطالب تأتى الخطوة الثانية وهى الخروج بأسئلة محددة وكأن الطالب هنا يقول لنفسه : ما هى الأسئلة التى ينبغى ايجاد اجابات عنها وانا اذاكر هذا الفصل ووجود مثل هذه الأسئلة يجعل المذاكرة عملية ذات اهداف محددة .

٣ — بعد تحديد الأسئلة تأتى الخطوة الثالثة وهى القراءة . وقراءة الموضوع هنا تهدف الى التعرف على الأفكار الرئيسية واستيعابها بدقة .

٤ — بعد القراءة الأولى تأتى القراءة الثانية . وهنا يضع الطالب خطوطا تحت الأفكار الرئيسية أو القوانين أو التعريفات . أو وضع تعليقات فى هامش الكتاب او أرقام او أية ملاحظات . وبذلك يكون الطالب قد أنتهى من تحديد الافكار الرئيسية فى الموضوع المراد مذاكرته . ويجب أن تتكرر المذاكرة للمادة الواحدة عدة

مرات حتى يتم اتقان المـــادة والاجابة عن بعض الاسئلة كتابيا ، ويقوم بتسميع المـــادة لنفسه شفويا وكتابيا حتى يمكنه ان يحـــكم على ما استوعبه من المـــادة الدراسية ويحدد نقاط ضعفه . وبعد ذلك يعيد مراجعة المـــادة من جديد مستعينا بتلخيصاته والافـــكار الرئيسية التى حددها بنفسه قبل ذلك . وبذلك يزداد فهمه للمقررات المختلفة ويتقن حفظه واستيعابها .

٥ — اسأل المدرس عن الأشياء التى لم تفهمها فى الكتاب ، فالتظاهر بمعرفة كل شيء لايفيد ابدا بل هو خداع للنفس .

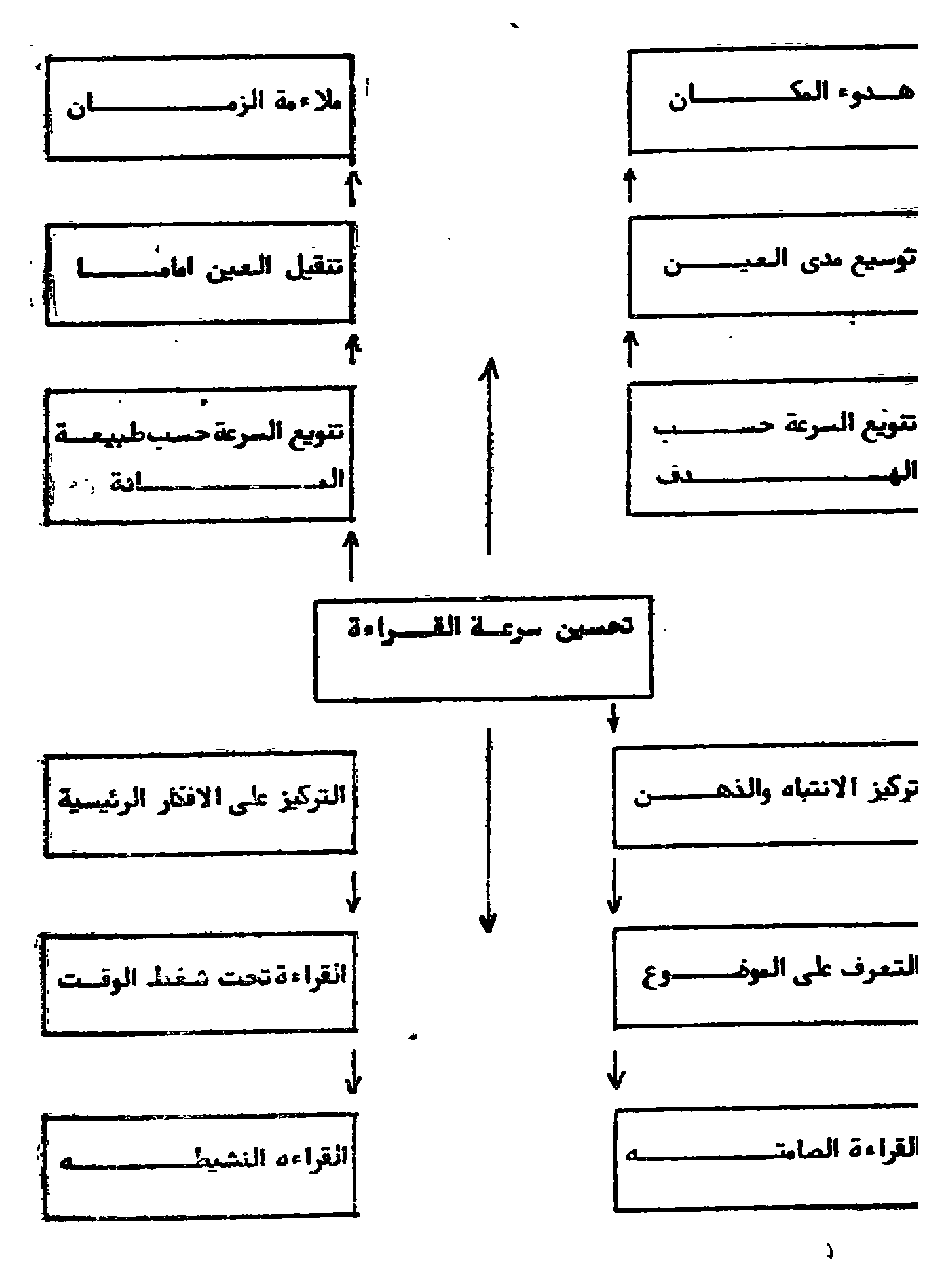
٦ — أجب عن الأسئلة والتدريبات فى نهاية الفصل سواء طلب منك المدرس ذلك أم لا . فهذه الاسئلة قد تكون مهمة فعلا وقد تأتى اسئلة الامتحان منها أو مثلها .

٧ — لا تذاكر دروسك وانت مسترخ فى سريرك ، اذ كيف تضع الخطوط وكيف تدون الملاحظات أو تجيب على الاسئلة وانت فى سريرك ؟ .

كما ان الاسترخاء فى السرير يقود عادة الى تراخى الاعصاب والميل الى النوم ، وكثيرا ما يحدث ان ينام الطالب فى سريره وكتابه بين يـــديه .

٨ — لاتذاكر على صوت « الراديو » أو الاغانى حيث ان ذلك يقلل من درجة تركيزك فى المذاكرة ويشتت انتباهك .

— ويوضح الشكل التالى اساليب تحسين سرعة القراءة والمذاكرة :



شكل رقم (٧) يوضح اساليب سرعة القـــــراءة

ومما هو جدير بالذكر انه يجب على الطالب عند البدء فى المذاكره فى احد الكتب الدراسية المقررة ان يتعرف اولا على نظام الكتاب واجزائه وفصوله ، ويشمل هذا التعرف ما ياتى :

١ — اسم الكتاب . ومؤلفه .

٢ — جدول المحتويات — اى فهرس الكتاب حتى يكون على علم بالموضوعات التى يتناولها الكتاب ، وعلى تسلسل هذه الموضوعات .

٣ — عناوين الفصول .

٤ — العناوين الرئيسية فى كل فصل .

٥ — العناوين الفرعية .

٦ — نهاية الفصل . وعليه ان يتابع نهاية الفصل حيث ان بعض الكتب تنهى الفصل بملخص او اسئلة او تمارين او اختبار مع اجابة نموذجية .

٧ — الرسوم او الخرائط .

٨ — الجداول .

٩ — الصور التوضيحية .

— ومن ابرز واهم العادات والمهارات المتعلقة بكيفية المذاكرة هى القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية من بين الموضوع المراد مذاكرته :

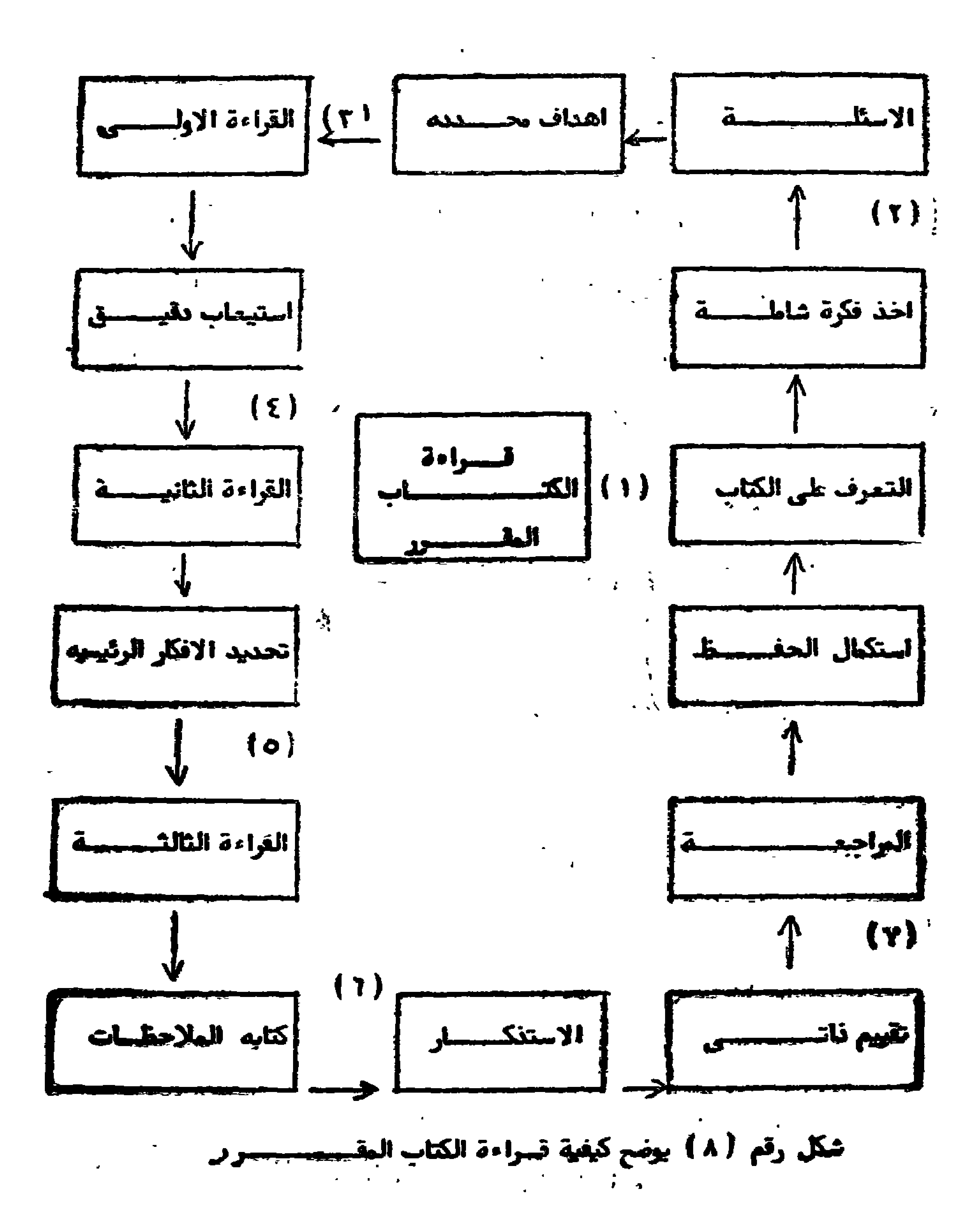
ومما يسهل عملية التعرف على الأفكار الرئيسية معرفة التركيب العادى للفقرة . حيث ان الفقرة عادة تبدأ بالجملة الرئيسية اى الجملة التى تدور الفقره كلها حولها .

فالفقرة تبدأ بجملة رئيسية ، ثم يليها جمل اخرى توضحها او تفسرها أو تشرحها .

ولذلك يجب على الطالب ان يتعرف على الجملة الرئيسية فى كل فقرة ، وتكون غالبا فى بداية الفقرة ، الا انها احيانا تكون فى وسطها أو فى نهايتها . وعند التعرف على الأفكار الرئيسية يجب أن توضع تحتها خط أثناء القراءة وهى غالبا تكون فكرة رئيسية واحدة فى كل فقرة .

كما يجب تدوين هذه الأفكار الرئيسية فى كراسة خاصة واستذكارها من حين لآخر ومراجعتها ، أو ابقائها فى الكتاب مع وضع الخطوط تحتها .

ويضح الشكل التالى خطوات قراءة الكتاب المقرر .



شكل رقم (٨) يوضح كيفية قـراءة الكتاب المقـــرر

الخلاصـــــة :

ان القراءة من اهم المهارات التى يتقنها الطالب حتى يتمكن من مذاكرته لدروسه مذاكرة جيدة . ومن الممكن اجمال الطرق المؤدية الى اكتساب العادات والمهارات الخاصـــة بالقراءة على النحـــو التـــالى :

١ ـــ اقرأ قراءة صامته فى اغلب الحالات أو جميعها .

٢ ـــ عود عينيك على الانطلاق الى الامام دون تثبيت أو تراجع زائدين عن الحد .

٣ ـــ ركز اثناء قراءة الدروس ومذاكرتها على ما تقرأ وكن قوى الأرادة لتحقيق هذا التركيز .

٤ ـــ ذاكر فى مكان تتوافر فيه الشروط اللازمة من اضـــاءة وتهوية وهدوء .

٥ ـــ ذاكر فى وقت تتوافر لك فيه شروط النشـــاط الذهنى والبدنى .

٦ ـــ نوع طريقة القراءة وسرعتها حسب هدفك من القراءة. وحسب طبيعة المـــادة الدراسية التى تقرؤها .

٧ ـــ عندما تشعر بالملل من كتاب ، انتقل الى كتاب آخـــر لمـــادة مختلفة تماما (عربى ، حساب) .

٨ ـــ لا تعتمد على الذاكرة كثيرا ، لذلك اكتب ملاحظاتك عن الأفكار الرئيسية التى تقرؤها .

٩ ـــ التسميع أمر هام وضرورى ، فكلما ذاكرت موضوعا سمع لنفسك ما ذاكرت لترى ماذا فهمت ؟ .

١٠ـــ ركز على الأفكار الرئيســـية كقاعدة هـــامة ، واعط التفاصيل اهتماما اقل .

١١ـــ راجع المـــادة من وقت لآخر ، مثلا كل اسبوع ، فهـــذا يجعلها ثابته فى ذاكرتك لمدة اطول .

١٢ـــ تعرف على الكتاب قبل أن تبدأ قراءته سطرا سطرا .

١٣ـــ اعرف تكوين الفقرة بصفة عامة حتى يسهل عليك تتبع الأفكار بسرعة .

١٤ـــ اعط للكتاب المقرر اهتماما خاصـــا اثناء المـــذاكرة : فتتعرف عليه أولا ، تصفحه ، ضع اسئلة ، اقرأ قراءة أولى ، حدد الأفكار الرئيسية فى قراءة ثانية ، اقرأ قراءة ثالثة حتى يمكن تلخيص

الموضوع ، ذاكر بتركيز ، حتى تثبت المـــادة فى الذهن راجع المـــادة من وقت لآخر .

خامسا : كيفية الاستعداد للامتحان واداثه بنجاح :

الامتحان شيء لابد منه . وهناك انواع مختلفة من الامتحانات منها المعلن وهناك الفجائى ، وهناك اليومى ، والشهرى ، والشفوى، والتحــريرى .

ـــ وهناك خطأ يقع فيـــه بعض الطلاب وهـــو استعدادهم للامتحان قبل حلوله بيوم او بأيام قليلة . فلا يذاكر الا ليلة الامتحان وقد لا يذاكر الا اذا اعلن المدرس عن الامتحان . وتكون النتيجة : أنه لا يكون لدى الطالب الوقت الكافى لمذاكرة المـــادة كلها ، وليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرؤه فى ذاكرته وبذلك يرتبك حين يشعر بانه لم يذاكر كما يجب فيزداد نسيانه ويزيد ارتباكه .

والحـــل : هو ان يحرص الطالب على الاستعداد المســـتمر للامتحان وذلك عن طريق اتباع التعليمات الآتية :

١ ـــ المذاكرة المنتظمة :

اى يذاكر دروسه بانتظام سواء أكان هناك اختبار ام لم يكن ويخصص ساعات يومية ثابته للمذاكرة .

٢ — المراجعة المنتظمة :

فلابد من مراجعة المقررات والمواد الدراسية من وقت لآخر (مثلا كل أسبوع أو كل شهر) حتى تثبت المادة فى الذهن ويقل النسيان . وحين يأتى الامتحان تكون المراجعة النهائية سهلة مضمونة النتائج ، وذلك لان المراجعات السابقة قد سهلت الطريق ويسرت حفظ المادة .

٣ — اداء الواجبات فى مواعيدها :

بعض الطلاب يؤجلون معظم الواجبات المدرسية الى نهاية الاسبوع أو موعد جمع المدرس للكراسات او الى موعد الاعلان عن الامتحان ويكتشف الطالب بعد فوات الأوان ان الوقت لا يتسع لاداء الواجبات المتراكمة او حفظ ما كان ينوى حفظه حتى لو سهر الليل كله وذاكر طوال النهار . ولو ادى الطالب كل واجب مدرسى فى موعده فانه يؤدى الواجب بطريقة افضل ولا يتعرض لهذا المأزق .

٤ — الاستعداد المبكر :

بعض الطلاب يستعدون للامتحان فى اليوم الأخير ، ومن يدرى ماذا سيحدث فى ذلك اليوم ؟ فقد تنقطع الكهرباء ، وقد يأتى صداع

غير متوقع أو مرض غير متوقع ، وقد يحدث طارىء لم يكن فى الحسبان .

ولذلك فان الاعتماد على اليوم الأخير او الليلة السابقة للامتحان اكبر خطأ .

والأفضل هو الاستعداد للامتحان قبل الاعلان عنه بفترة معقولة ولو اسبوع مثلا لان طول فترة الاستعداد للامتحان يقلل المجازفة ويزيد فترة الاستعداد والمذاكرة والمراجعة .

٥ — الانتباه الدائم لشرح المدرس :

بعض الطلاب لا ينتبهون لشرح المدرس الا عندما يقرب موعد الامتحان ، ويكونون فى الغالب شاردى الذهن ، يلتفتون حولهم كثيرا ، ولا يهتمون بشرح المدرس معظم الوقت .

الا أن الاستعداد للامتحان عملية مستمرة منذ أول يوم فى العام الدراسى الى آخر يوم .

فالطالب المجتهد يستعد لامتحان آخر العام منذ أول يوم فى العام الدراسى عن طريق تركيز الانتباه باستمرار لشرح المدرس والمذاكرة المنتظمة والمراجعة المنتظمة والاستعداد المستمر للامتحان .

٦ ـ الاستفسار عن الأشياء الغامضة أو غير المفهومة :

يجب على الطلاب الذين لا يفهمون موضوعا أو نقطة من المادة الدراسية أن يبادروا بســؤال المدرس عن هذا الشيء غير المفهوم أو الصعب . حيث ان الدروس الجديدة تبنى على الدروس السابقة وقد يجد الطالب صعوبة فى فهم الدرس الجديد لأنه لم يفهم القديم ، وعليه ان يستفسر اولا بأول عما يصعب فهمه ، حيث أن التأجيل هروب من المسئولية ، وقد يؤدى الى تعقيد الأمر اكثر فاكثر .

ـ اذن فالاستعداد للامتحان لا يتم فى اليوم الأخير فحسب بل منذ أول يوم فى العام الدراسى ، ومن يستعد بانتظام واستمرار لا يخاف من الامتحان .

الاستعداد المباشر للامتحان :

عندما يعلن المدرس عن امتحان ما بعد عدة أيام مثلا ، يبدأ الطالب الاستعداد المباشر لامتحان محدد (عربى مثلا او علوم أو حساب) .

ويجب على الطالب مراعاة ما يأتى :

١ - التركيز على الأشياء الصعبة :

على الطالب ان يبدأ استذكاره واستعداده للامتحان وهو نشيط ومتحمس للمذاكره بمراجعة الجزء الصعب من الكتاب ، اى الذى يشعر بانه لم يستوعبه جيداً . وحين يشعر بالملل أو ضيق الوقت لن يخسر كثيرا اذا تصفح الاجزاء السهلة التى يعرفها جيداً .

٢ - مراجعة الامتحانات السابقة :

يجب ان يستفيد من مراجعة الامتحانات السابقة التى أخذها ، فهى تعطيه فكرة عن النقاط الهامة فى المادة ، ويعرف الأشياء التى يركز عليها المدرس ، وهذا يساعد الطالب على المذاكرة الأفضل والأنفع .

٣ - مراجعة الكتاب المقرر :

على الطالب ان يراجع الكتاب المقرر - وقد لايتسع الوقت لقراءة الكتاب كله . وهنا تظهر اهمية تحديد ووضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية .

ولذلك عليه ان يركز على الأفكار الرئيسية التى سبق وان حددها اثناء المذاكرة ووضع تحتها خطوطا .

واذا كان هناك ملخص لكل فصل بالكتاب ، فان قراءة الملخص يوفر الجهد والوقت ، وقد يكون الطالب قد لخص مادة الكتاب اثناء العام الدراسى — فعليه ان يراجع هذه الملخصات .

٤ — التركيز على الملاحظات بكراسة الحصة :

اذا كان المدرس يعطى نقاط رئيسية للمـــادة أو ملاحظات او اسئلة واجابات ، فعلى الطالب أن يركز على هذه الملاحظات التى سجلها بالكراسة خلال شرح المدرس .

٥ — امتحان تجربة :

يمكن للطالب ان يضع لنفسه اسئلة تتناول الموضوعات الهامة فى المقرر ، ويجيب عليها تحريريا ويقارن اجاباته بمادة الكتاب ، أو يستعين ببعض الأسئلة المـــوجودة بالكتاب المقـــرر او الامتحانات العامة . وبذلك يستطيع أن يعالج نقاط الضعف التى سوف يكتشفها فى نفسه .

واذا كان الطالب صغير السن او فى مرحلة دراسية مبـــكرة (المدرسة الابتدائية مثلا) فيمكن لاحد افراد الأسرة مساعدته فى ذلك .

ليلة الامتحان :

ان الليلة السابقة للامتحان ليلة هامة نفسيا وجسميا فبعض الطلبة ينتابهم الخوف والقلق فلا ينامون هذه الليلة ، وبعضهم يذاكر ويذاكر طول الليل ، مع العلم بأنه يجب على الطالب ان يعطى للمذاكرة حقها ولجسمه حقه ، ولربه حقه ليس فى ليلة الامتحان فحسب بل فى كل الأيام .

ويجب ان نعرف ما يأتى :

١ — ان الافراط فى المذاكرة ليلة الامتحان يرهق العقل والجسم معه ، ويستيقظ الطالب صباح يوم الامتحان مرهق الجسم ، كما ان اجزاء المادة الدراسية قد يتداخل بعضها فى بعض تداخلا يفسد الحفظ والتذكر .

لذا يجب ان يكتفى الطالب بالمراجعة الخفيفة فى ليلة الامتحان ، لأن المراجعة المركزة المفروض ان تكون قد تمت قبل ليلة الامتحان .

٢ — يجب على الطالب النوم المبكر ليلة الامتحان حتى لايهدم بنفسه كل مجهوده طوال العام ، فالطالب الذى يذاكر دروسه

بانتظام منذ بداية العام الدراسى ويؤدى واجباته المدرسية فى مواعيدها لايحتاج الى السهر ليلة الامتحان والمفروض ان ينـام الطالب ليلة الامتحان مبكرا ، راضيا عن نفسه وعن استعداده للامتحان حتـى يستيقظ فى الصباح نشيط الجسم والعقل .

٣ — يجب تجنب المنبهات ليلة الامتحان (شرب الشاى أو القهوة او الحبوب المنبهة) حتى يحتفظ الطالب بصفاء ذهنه وهدوء اعصابه واتزان جسمه .

٤ — يجب على الطالب العناية بالغذاء السليم ليلة الامتحان ، فيجب تناول عشاء جيد وفطار جيد ، حتى يذهب الى الامتحان بجسم قوى نشيط مع الابتعاد عن الأطعمة الدسمة أو التى تربك المعدة .

قـلق الامتحـان :

ان كل طالب لابد وان يشـعر بالخوف والقلق عندما يقترب الامتحان ، بل ان قليلا من القلق ضرورى لتشجيع الطالب على المذاكرة والاستعداد الجيد للامتحان ، ولكن اذا تحول القلق القليل الى قلق زائد يمكن ان يسبب مشكلة حيث القلق الزائد يوتر أعصاب الطالب ويؤثر على مذاكرته وقد يربك ويضعف قدرته على الفهم والحفـظ

والتذكر ، كذلك فهو يؤدى عادة الى اضعاف الشهية وسوء التغذية واضعاف نشاط الجسم ، وقد يصـــاب الطالب ببعض الامـــراض (الشعور بالصداع ، الدوخـــه ، المغص) وذلك من القلق والخوف الزائـــــد .

ـ ولتجنب القلق الزائد ننصح الطالب بما يلى :

١ ـ ان يستذكر دروسه من بداية العام الدراسى وبانتظام ، ولا يقلق من الامتحان القلق الزائد ، وكل ما يحس به هو قلق عادى يشعر به اى انسان عنده امتحان .

٢ ـ الاعتماد على الله سبحانه وتعالى : وذلك لان الله قـــد امرنا بان نعمل مافى وسعنا ثم نتوكل على الله بعد القيام بواجبنا حـــق قيـــام .

٣ ـ الثقة بالنفس : من يستعد للامتحـــان بجدية ومن أول العام ، ويتوكل على الله سبحانه وتعالى لابد وان تتولد لديه الثقه بالنفس .

اما الطالب الذى يعانى من حالة القلق الزائد ولم يستطيع باى الطرق تخفيف حدة هذا القلق فعليه ان يذهب للاخصائى النفسى أو او الاخصائى الاجتماعى أو الطبيب النفسى بالوحدة المدرسية .

التعليمات التى يجب اتباعها قبل دخول الامتحان وبعد دخوله :

(أ) التأكد من موعد الامتحان وتاريخه ويفضل تدوين ميعاد وجدول الامتحان فى كراسة خاصة ولا نعتمد على الذاكرة فى ذلك .

(ب) التأكد من مكان الامتحان وساعته ، حتى يذهب الطالب الى لجنة الامتحان فى الموعد المحدد لذلك .

اما عند الجلوس داخل لجنة الامتحان فيجب اتباع التعليمات الاتيــــة :

١ — البدء بكتابة الاسم ، ومادة الامتحان .

٢ — قبل البدء بالاجابة على الأسئلة يجب قراءة التعليمـــات جيدا للتقيد بها .

(الالتزام بعدد الأسئلة المطلوب الاجابة عليها ، أو اذا كان هناك سؤال اجبارى) .

٣ — قراءة الســـؤال جيداً وفهم المطلوب قبل الاجابة عليه .

٤ — ابدأ بالســـؤال السهل وأجل الســـؤال الصعب حتى النهـــاية .

٥ — يجب توزيع الوقت المحدد للامتحان على عدد الأسئلة بالتساوي ، أما اذا كانت هناك اسئلة طويلة وأخرى قصيرة فيعطى السؤال ذات الدرجات الأكثر وقتا أطول .

٦ — يجب النظر الى الساعة بعد الاجابة على كل سؤال للتعرف كم بقى من الوقت حتى لا يضيع الوقت .

٧ — مراجعة الاجابة قبل تسليم ورقة الاجابة ، ولاداعى للاستعجال والتفاخر بتسليم ورقة الاجابة قبل انتهاء الزمن المحدد للامتحان ، حتى لا يكتشف الطالب بعد تسليم ورقته أنه نسى سؤالا أو جزءا من سؤال ، أو أنه لم يرسم خريطة مطلوبة منه .

بعض الآداب التى يجب الالتزام بها داخل لجنة الامتحان :

١ — عدم الغش أو محاولة الغش اثناء أداء الامتحان .

٢ — عدم مساعدة الآخرين على الغش . حتى لا يتعرض الطالب الى غضب الله ورسوله ، وغضب الملاحظ على اللجنة .

٣ — ان يتجنب الطالب مواطن الشبهات (عدم ادخال الكتب او الملخصات أو بعض الأوراق داخل اللجنة ، أو التحدث مع الزملاء ،

او النظر الى ورقة زميله ، او تبادل الاشارات) وذلك حتى لا يتعرض الطالب الى الشك فى سلوكه او التعرض الى العقوبة .

٤ — اذا اراد الطالب ان يكتب مسوده للاجابة او تخطيطا للاجابة ، فيجب ان يكون هذا التخطيط او المسودة فى نهاية ورقـة الاجابة وليس فى ورقة منفصلة او على ورقة الأسئلة .

٥ — ان يمتنع الطالب عن اصدار اية حركات أو افعال او أصوات تضايق الآخرين أو توتر اعصابهم ، ويجب احترام الاساتذه المراقبين والطلاب على حد سواء .

كيفية الاجابة على الأسـئلة :

١ — يجب على الطالب قبل الأجابة ان يقـوم بعمل مخطط للاجابة اى خطه للافكار اساسية أو العناصر الأساسية .

٢ — يمكن عمل مسوده اذا كان المطلوب موضوع انشاء مثلا .

٣ — الاهتمام بالخط ، فالخط غير الواضح خسارة وينقص من درجة السؤال .

٤ — الاهتمام بمظهر الاجابة من حيث الترتيب ، والتصنيف والتسـلسل .

٥ — لابد من وضع هامش على جانب واحد من الصحفة على الاقـل .

٦ — الكتابة بقلم واضح ، وليس بلون باهت واستخـدام اللون المسموح به (الأزرق فقط) وليس الأحمر او الأخضر .

الخلاصـــة :

لكى يستعد الطالب للامتحان ويؤديه بنجاح يجب تذكر ما يلى :

١ — ان افضل استعداد للامتحان هو المذاكرة من اول يوم فى العام الدراسى .

٢ — عند اعلان موعد الامتحان ، يجب الاستعداد له قبـل موعده بمدة كافية وليس آخر يوم أو آخر ليلة .

٣ — يجب تجنب السهر أو الاجهاد ليلة الامتحان ، ولابد من توفير الراحة الكافية .

٤ — لا ضرر من بعض القلق بسبب الامتحان ، ولكن يجب الابتعاد عن القلق الزائد عن طريق الاستعداد الجيد ، والاعتماد على الله والثقه بالنفس .

٥ — يجب التاكد من تاريخ الامتحان ويومه وساعته ومكانه .

٦ — قبل البدء فى الاجابة يجب قراءة تعليمات الامتحان بدقة ، والتى تحدد عدد الاسئلة المطلوبة ، ومكان الاجابة وطريقتها .

٧ — يجب الالتزام بآداب الامتحان حتى لا يتعرض الطـــالب للضرر أو يحرم من الامتحان أو يطرد من المدرسة ويتعرض لغضب اللــــه .

٨ — التفكير فى الاجابة جيدا والتخطيط لها قبل كتابتها .

٩ — مراجعة ورقة الامتحان مراجعة دقيقة قبل تسليمها . والالتزام قدر الامكان بالوقت المحدد للامتحان .

— وقد تمت محاولة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة ، وتعديل العادات غير السليمة لدى بعض تلاميذ الصـــف السادس بالمدرسة الابتدائية (**ســـناء محمد سليمان ، ١٩٨٩**) .

— تم تدريب مجموعة من تلاميذ الصف السادس الابتـــدائى بمدرسة الأندلس للتعليم الأساسى بمنطقة الوايلى التعليمية عـــلى العادات والمهارات الموجودة فى الصفحات السابقة بطـــريقة فعلية وعملية . وذلك من خلال برنامج ارشادى مكثف استغرق شـــهرا كاملا مدته (٣٧) سبعة وثلاثون ساعة .

وقد حدث بالفعل تحسن وتنمية ملحوظة فى عادات الاستذكار ومهاراته لدى هؤلاء التلاميذ مما يؤكد فائدة هذا البرنامج وفاعليته .

— ويجب ان نشير هنا الى دور الاسرة والمدرسة فى اكساب الأبناء العادات والمهارات الجيدة فى الاستذكار فى سن مبكرة حيث ان تعويد الابن على تحديد وقت منتظم للاستذكار فى وقت مبكر فى حياة الطفل المدرسية يقضى على مشكلة تذكيره باستمرار وتنبهه الى عمل واجبه المنزلى كما انه يساعد الابناء على وضع خطة منتظمة للاستذكار يمكنهم تنفيذها بجانب تهيئة مكان مناسب وثابت للاستذكار بجانب اكسابهم العادات ولمهارات الخاصة باعداد الدروس وكيفية الاستماع للدروس داخل الفصل ، وكيفية قراءة الدروس واستذكارها وأيضا كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه داخل لجنة الامتحان . حيث أن البحوث والدراسات اظهرت ان هناك علاقة كبيرة بين التفوق فى التحصيل الدراسى وبين عادات الاستذكار ومهاراته ولذلك فان العناية بهذه المهارات والعادات تعتبر مدخلا هاما لتحسين مستوى الانجاز المعرفى لدى هؤلاء التلاميذ ، بل ان هذه العادات والمهارات ينتقل اثرها الى مجالات الحياة المختلفة بدرجة ارحب من المعلومات التى يستوعبها التلاميذ فهى ابقى على الزمن مما يحفظون من حقائق ومعارف لانها المدخل اليها والمنهج والدافع .

ـ وهذا يؤكد ضرورة اهتماء الآباء والمتخصصين والمـــربين والمؤسســات التعليمية بتطبيق البرامج التعليمية المناسبة لتعديل عادات الاستذكار غير السليمة ، وتنمية العادات والمهارات السليمة لمساعدة ابنائنا التلاميذ على الاستفادة القصوى من امكاناتهم المتاحه فى تنظيم استذكارهم للدروس ، واتباع العادات السليمة فى الاستذكار للنهوض بمستوى تحصيلهم المدرسى وتوفير الجهد والوقت المبذولين فى عملية الاستذكار .

كما يجب تدريس عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ضمن برامج امداد المعلم بكليات التربية ضمن مقرر علم النفس التعليمى .

كما يمكن امداد وسائل الاعلام المختلفة بالمـــادة العلمية المناسبة التى يمكن عرضــــها على الأباء والتلاميذ والمعلمين لارشـادهم عـــن العادات السليمة فى الاستذكار .

المراجـــع

١ — سناء محمد سليمان : ١٩٨٨ — عادات الاستذكار ومشكلاته فى علاقته بالتفوق الدراسى — المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ، ٢٥ — ٢٧ يناير ١٩٨٨ — الجمعية المصرية للدراسات النفسية — مركز التنمية البشرية والمعلومات — القاهرة .

٢ — : ١٩٨٨ — (العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العـوامل الشخصية والاجتمـاعية لدى تلاميذ المدرسـة الابتدائية) — دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .

٣ — : ١٩٨٨ (عادات الاستذكار ومهـاراته لدى تلاميذ المرحـلة الاعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية) دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .

٤ — ١٩٨٨ — (اختبار عادات الاستذكار ومهاراته لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسى) — دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته — دار الكتاب للنشر والتوزيع — القاهرة .

٥ ـ : ١٩٨٩ ـ دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لـدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية . مجلة علم النفس ـ العدد الحادى عشر — يونيو ١٩٨٩ ـ الهيئة العـامة للكتاب . القـاهرة .

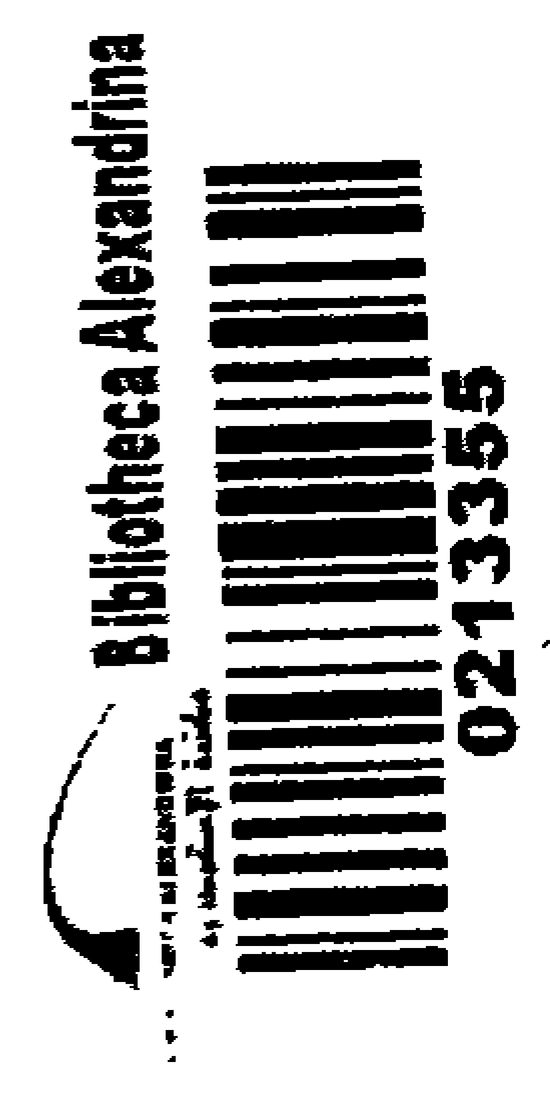
٦ ـ عبد الرحمن محمد عيسوى : ١٩٨٥ ـ القياس والتجريب فى علم النفس والتربية ـ دار المعرفة ـ الاسكندرية .

٧ ـ محمد على الخولى : ١٩٨٥ المهـارات الدراسية ـ مـكتبة الخريجى ـ الرياض .

الفهـرس

مطبعة الفجر الجديد
٤٤ ش الكبارى — منشية ناصر




Bibliotheca Alexandrina
0213355